## Уважаемые родители!

Чтобы Ваш малыш легко, быстро и безболезненно адаптировался к детскому коллективу, необходимо заранее начинать подготовку к этому событию:

- -Расскажите малышу, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.
- -Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он придет.
- -Заранее познакомьтесь с режимом детей в ДОУ и приближайте постепенно к нему домашний режим вашего ребенка.
- –Учите ребенка играть. Дети, умеющие играть и налаживать контакты со взрослым, испытывают положительные эмоции во время пребывания в яслях. Трудно привыкают дети, не умеющие сосредоточиться на игре, малоинициативные, нелюбознательные.
- –Играя вместе с ребенком, приучайте его к дисциплине и аккуратности. Он должен знать, что с игрушками следует обращаться бережно, а после окончания игры убирать их на место.
- –Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания. Позволяйте самостоятельно мыть руки, держать ложку, одеваться, проситься на горшок.
- -Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки.
- –Постарайтесь сделать так, чтобы другие взрослые не только гладили вашего ребенка по голове или восхищались его внешностью, но и немного поиграли с ним.
- -Важно, чтобы малыш имел опыт разлуки с мамой, пусть незначительный, кратковременный, но такой ему необходимый. Например, мама находится на кухне, а малыш в это время в комнате без мамы... хотя бы в течение 15 минут!
- –И, наконец, самим родителям важно привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, и я этого не боюсь, мой малыш очень хочет попасть в коллектив сверстников».

Может быть трудно убедить себя в этом, но без такой уверенности невозможна безболезненная адаптация маленького человека в дошкольном учреждении!

## В период адаптации у детей могут наблюдаться следующие проявления:

- -Чрезмерная подвижность или общая заторможенность
- -Упрямство, капризы
- -Неадекватные страхи, пугливость
- -Сверхчувствительность, слезы, хныканье
- -Неуверенность, пассивность
- -Заметная уединенность
- -Недостаточная прибавка или потеря массы тела, замедление темпов роста
- -Уменьшение речевой активности
- -Сосание пальцев, одежды
- -Конфликтность
- -Агрессия к людям и вещам
- -Энурез, расстройство стула
- -Нарушение сна, снижение аппетита
- -Учащение острой респираторной заболеваемости

Не волнуйтесь, это все естественно. И, конечно, в скором времени пройдет. Ваш малыш просто адаптируется к саду.

Все то, что Вы видите, - это всего-навсего издержки адаптации, ее «цена» и «плата» для ребенка.

## От Вас зависит, чтобы эта плата была минимальной!

Как проверить, насколько готов ребенок к посещению детского сада?

Для этого ответьте на следующие вопросы:

- 1. Легко ли рассмешить вашего ребенка?
- 2.Ваш малыш любит играть вместе с вами?

- 3. Может занять себя каким-либо делом?
- 4. Спокойно ли переносит разлуку с близкими?
- 5.Охотно ли выполняет ваши просьбы: убрать на место игрушки, одежду, принести что-либо, помочь в каком-либо деле?
- 6. Умеет ли совершать простые действия по самообслуживанию?
- 7. Охотно ли идет на контакт со взрослыми?
- 8. Активен и доброжелателен по отношению к сверстникам?

Если Вы можете дать положительные ответы на эти вопросы, то можете не беспокоиться – Ваш ребенок готов к изменениям в своей жизни.