

## Как облегчить процесс адаптации ребёнка к детскому саду.

У детей в период адаптации к дошкольному учреждению могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. Иногда повышается температура тела. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок - в детском саду этого не делает и др. К этим обстоятельствам нужно относиться с пониманием и терпением.

В первые месяцы посещения дошкольного учреждения почти все дети болеют. Полная адаптация ребёнка к детскому саду обычно наступает через 2-3 месяца.

### Что необходимо делать родителям чтобы обеспечить более безболезненное привыкание ребёнка к условиям детского сада?

1. Учитывайте возраст ребёнка. Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от года до 2-х лет.
2. Учитывайте состояние здоровья ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. Закаляйте малыша. Закалённому ребёнку будет легче справиться с респираторно-вирусными инфекциями.
4. Создавайте условия, которые требуют от ребёнка новых форм поведения (посещение родственников, знакомых, выезд на дачу, общение со сверстниками и т.д.).
5. Формируйте умения и навыки самообслуживания.
6. Если вы решили отдать ребёнка в детский сад, а он сосёт соску или бутылочку, необходимо отучить его от этих вредных привычек.
7. Приблизьте режим воспитания в семье к режиму дошкольного учреждения.
8. Приучайте ребёнка какое-то время находиться без мамы под присмотром другого взрослого, постепенно увеличивая это время.
9. Установите контакт с воспитателями группы, которую будет посещать ваш малыш. Проинформируйте их о том, что можно, а что нельзя есть вашему ребёнку, что он никогда не ест, какие у него привычки, особенности, любимые занятия и т.д.