

## «Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»

### 7 правил адаптации

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часов. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.
2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.
3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.
4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.
5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей-мамы, папы, бабушки, дедушки.
6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не выдержит нагрузку полного дня.

### «Показатели окончания адаптационного периода»

- Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встречи с родителями.
- Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе.
- Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать.
- Желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца.
- Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени.
- Спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

**Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!**