**Как подготовить ребенка раннего возраста**

**к адаптации в ДОУ?**

**Памятка для родителей по адаптации № 1**

**(на весенне-летний период)**

Дети от 1 до 3-х лет нуждаются в особой подготовке к адаптации в ДОУ.

Адаптация, т.е. приспособление ребенка к ДОУ, т.е. к новым условиям жизнедеятельности включает 3 стороны:

1 – привыкание на уровне организма, т.е. физиологии функционирования ребенка;

2 – привыкание на уровне социальном, т.е. взаимодействия с другими людьми и расставание с матерью;

3 – привыкание к другому месту, другой среде (помещение ДОУ).

Если родители заранее, еще в весенне-летний и летний период **постепенно подготовят** ребенка по этим 3-м направлениям, то адаптация ребенка будет легкой и займет не более 4 недель.

**Что делать в весенне-летний период?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 | **Постепенно приведите в полное соответствие привычный (существующий) режим дня ребенка к режиму дня ДОУ.** Помните, что адаптация к ДОУ включает адаптацию организма ребенка к режиму дня. Резкая смена режима дня вызывает нарушение деятельности нервной и других физиологических систем организма ребенка, что вызывает напряжение, переутомление и даже истощение. Нарушенное физиологическое функционирование организма препятствует легкой адаптации. Подготовьте организм ребенка заранее и постепенно к режиму дня ДОУ. |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\rebenok-igraet-01(2).jpg | **2** | **Заинтересуйте и приучите ребенка к самостоятельным занятиям с игрушками и предметами.** Исследования и наблюдения доказывают, что малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками, легче адаптируются к детскому саду. Они откликаются на предложение воспитателя поиграть и с интересом исследуют новые игрушки. Чтобы развить у своего малыша такую предметную деятельность, вначале играйте вместе с ним и комментируйте свои и его действия, т.е. общайтесь по поводу игры, предметов и игрушек, затем оставляйте ребенка заниматься самостоятельно. |
| http://blog.childlib.by/wp-content/uploads/2014/09/1348170511027.jpg | **3** | **Постепенно приучайте ребенка к временным расставаниям с матерью и взаимодействию с другими взрослыми.** Привязанность к матери – естественная и очень сильная черта нормального развития малыша. С 8 месяцев до 1 года 2 месяцев она сочетается с выраженным страхом к незнакомым взрослым. Постепенно и дозированно приучайте ребенка к расставаниям с матерью, оставляйте на попечение других известных ему близких людей. Постепенно приучайте к взаимодействию с другими незнакомыми взрослыми (на детской площадке, походы в гости, в магазин, приглашение гостей и т.д.) |
|  | **4** | **Приучайте ребенка к нахождению среди других детей и взаимодействию с ними.** Гуляйте на детских площадках, ходите в гости к знакомым с детьми, чтобы ребенок к поступлению в ДОУ уже имел опыт взаимодействия с другими детьми. |
| http://uiberezka.ru/wp-content/uploads/2017/07/199925_html_m18c8985e.png | **5** | **Начните приучать ребенка к ДОУ как знакомому месту.** Новое помещение, новое пространство – само по себе новый стимул, к которому надо привыкнуть. Проходя мимо детского сада, рассматривайте игровые постройки, которые там есть, обратите внимание и скажите, как весело и интересно там играть. Понаблюдайте за играющими там детьми, прокомментируйте их игры. Сделайте прогулочную площадку ДОУ уже известным, привычным и приятным местом для вашего ребенка. Гуляйте и посещайте новые места и пространства, чтобы у ребенка был опыт новых мест. |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\imgpreview.jpg | **6** | **С ребенком всегда говорите о ДОУ как о месте, в котором хорошо быть, интересно и весело играть.** Позитивной интонацией и словами о ДОУ вы создаете у ребенка позитивный настрой к будущему поступлению в детский сад. Говорите, что все дети ходят в детский сад и любят там играть. |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\015.png | **7** | **Продолжайте развивать простейшие навыки самообслуживания у ребенка** (мыть руки, проситься в туалет, есть, одеваться и раздеваться …) Это поможет ребенку уменьшить физический и психологический дискомфорт в различных режимных моментах. |