

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:**

- ✓ Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
- ✓ Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства
- ✓ Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
- ✓ Принесите в группу свою фотографию.
- ✓ Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, проглаживание по спинке).
- ✓ Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
- ✓ После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
- ✓ Устройте семейный праздник вечером.
- ✓ Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.



**МБДОУ ПГО  
«ПЫШМИНСКИЙ  
ДЕТСКИЙ САД №3»**

р.п. Пышма ул. Бабкина 4б  
Телефон: 2-55-53  
Сайт образовательного  
учреждения  
<http://pyshma3.tvoysadik.ru>

**МБДОУ ПГО  
«Пышминский детский сад  
№3»**

*Памятка родителям  
по сопровождению  
процесса адаптации  
ребенка в ДОУ*

**Составитель: воспитатель Шаламова О.Ю.**

## Адаптация ребенка к пребыванию в дошкольных образовательных учреждениях.

Н.Д. Бобрищева-Пушкина, О.Л. Попова, Л.Ю. Кузнецова, А.А. Силаев, кафедра экологии человека и гигиены окружающей среды ГОУ ВПО «Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова» Росздрава

### Советы родителям в адаптационный период:

- Начать водить ребенка в ясли за месяц до выхода мамы на работу.
- Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.
- Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.
- Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.
- В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.
- Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.
- Помнить, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.
- Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.
- Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, для исключения тех или иных негативных проявлений.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским

### Как вести себя с ребенком:

- показать ребенку его новый статус (он стал большим);
- не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- обратить внимание на положительный климат в семье;
- сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфики режимных моментов и т.д.
- при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.



### Как не надо:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

*Для облегчения адаптации психологи рекомендуют следующую примерную схему: первый, второй день – пребывание 2–3 часа. Родителям надо постараться прийти к дневной прогулке, погулять вместе со всеми и уйти домой обедать. Находиться с ребенком в группе, кормить его там, а тем более укладывать спать не рекомендуется. Малыш должен знать, что в детском саду этим занимается воспитатель. На третий-шестой «садовские» дни надо забирать ребенка сразу после обеда, до сна. Лучше рассчитать время так, чтобы прийти до окончания обеда и подождать в раздевалке, не показываясь малышу. Со вторника 2-й недели малыша следует забирать домой в полдень. И лишь с 3-й недели можно оставлять ребенка в саду на целый день.*