

## 7 ПРАВИЛ адаптации

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. 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 побывать 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 любимую 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 и 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 сможет выдержать нагрузку полного дня.

## **Как сделать адаптацию безболезненной?**

Предлагаем Вам несколько простых рекомендаций:

1. Начните готовить малыша к детскому саду заранее.
2. Учите ребенка общаться. Поощряйте его за контакты со сверстниками. Расширяйте круг общения ребенка. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости.
3. Формируйте элементарные навыки самообслуживания:
  - a) приучайте ребенка к горшку (как минимум ребенок должен спокойно на него садиться)
  - b) учите самостоятельно мыть руки с мылом до середины локтя;
  - c) учите сморкаться в носовой платок.
  - d) учите детей самостоятельно одеваться и раздеваться.
4. Кормите ребенка едой, как в детском саду.
5. Повышайте роль закаливающих мероприятий.
6. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем, увеличивая время, объясняя, что Вы обязательно за ним вернетесь.

**Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.**



Всегда на связи,  
ваша помощь и поддержка:  
воспитатели

Орлова Екатерина Николаевна  
8-905-404-82-44

Чархиfalакян Диана Александровна  
8-918-029-82-00

и помощник воспитателей  
Хангареева Нина Витальевна  
8-918-198-10-92



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №3  
*г. Тимашевска*



### **Цитата дня:**

*«Успех зависит от скорости адаптации  
к новым обстоятельствам.»*

### **Юмор дня:**

*«Адаптация проходит успешно –  
мама почти не плачет под окнами,  
полила все цветы и  
вытоптала все сорняки на клумбе»*

2022 г.