

Рекомендации для родителей

Ваш ребенок переходит из обычного, привычного уклада семьи в новые условия детского сада, в большой коллектив детей, сталкивается с незнакомыми ему взрослыми – часто это бывает сложным для ребенка. **Адаптация** – это приспособительная реакция, проверка всех слабых мест ребенка. Ломаются все системы организма, происходит ослабление иммунитета.

От чего же зависит успех адаптации? Особое значение при поступлении ребенка в детский сад имеет его физическая подготовка. Организм детей первых 3-х лет жизни подвержен заболеваниям и родители должны закалять их. С этой целью необходимо обеспечить малышу пребывание на свежем воздухе в любое время года (до 4-6 часов в день), проводить гимнастику, учить ребенка выполнять доступные физические упражнения, развивать навыки ходьбы, бега, метания, лазания. Важные средства закаливания – воздушные ванны и водные процедуры. Вследствие несовершенства терморегуляции малыш легко может вспотеть, если его излишне купают, а это ведет к охлаждению организма и простудным заболеваниям.

Слишком легкая одежда, не защищающая от холода, в которой ребенок зябнет, может стать причиной заболевания.

В период адаптации необходимо обеспечивать малышу состояние «теплого комфорта» путем некоторого утепления его. Оденьте ребенку теплую фланелевую кофточку, колготки.

Очень важен для процесса привыкания режим дня ребенка в семье, который должен совпадать с режимом детского учреждения. Это отражается на физическом и эмоциональном состоянии ребенка (он становится уравновешенным и спокойным). Сон для малыша от 2-3 лет рекомендуется: дневной с 12.30 до 15.00 ч., ночной с 9.00 до 11.30 ч., вечером с 16.00 до 18.00 ч. Питание должно быть четырехразовое в 8.30, 12.00, 15.30 и 18.30. В течение первых 2-х недель в зависимости от поведения ребенка, необходимо сохранять все имеющиеся у ребенка привычки (разрешается приносить любимые игрушки).

При выраженных нарушениях эмоционального состояния в первые дни разрешается присутствие мамы, которая должна помочь ребенку познакомиться со взрослыми и детьми.

В течение 1-ой недели желательно утром кормить ребенка дома, а приводить в детский сад ближе к концу завтрака. Желательно, чтобы в первые 2-3 недели дня мама приходила за малышом к концу прогулки, помогла ему раздеться, и он обедал в ее присутствии. По окончании обеда, если ребенок отказывается спать в (1-2 недели) ребенка рекомендуется уложить на дневной сон дома. В целях профилактики переутомления и перевозбуждения дневной и ночной сон на период адаптации можно удлинить на 1-1,5 часа. Если ребенок не спит в детском саду, нужно чтобы малыш спал дома вечером. Для этого необходимо создать благополучную обстановку: включить легкую приятную музыку, сделать массаж. На ночь можно давать ребенку настойку валерианы, пустырника, витамины С и А, В1, В2, липоевую кислоту, оротат натрия в течение 15 дней. Опыт общения ребенка с окружающим, полученный до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Не ограничивайте его общение в узком кругу семьи, оставляйте дома ребенка с родственниками и знакомыми, разрешайте играть со сверстниками. Поддержите у ребенка благоприятное эмоциональное состояние: осуществляйте все виды деятельности с ребенком без спешки, в спокойном темпе, избегая громкой речи, конфликтов. Учите ребенка самостоятельно играть с игрушками: выполнять действия с куклой (кормить, укладывать спать, гулять), машинкой (возить кирпичики, сгружать), строительным материалом (строить воротики, дорожку) и т.д. Поощряйте малыша, поддерживайте, направляйте на совместную деятельность (с вами и с другими детьми.)