

Режим дня и Адаптация:

Режим дня это важная составляющая образовательного процесса. И его нарушение приводит к нервному перевозбуждению любого ребенка.

Для того, чтобы не усилить стресс от адаптации к новым условиям, **рекомендуем заранее привести режим Вашего ребенка близким с распорядком дня, установленного в детском саду.**

В случае, когда ваш ребенок пользуется пустышкой (соской), или засыпает только с бутылочкой молока или другого напитка, или возможно спит в подгузниках – уточните возможность соблюдения привычек Вашего чада в детском саду. Если нет, то начните отказываться от них заранее.

К сожалению, но нет идеальной подготовки, что бы полностью избавить Вашего ребенка от эмоциональных потрясений в первые дни пребывания в садике.

Ведь для ребенка меняются не люди вокруг него, но сам образ жизни.

Ваш малыш отправится в совершенно новый для него мир, полный новых открытий и достижений.

Поэтому не переживайте от того, что первое время Ваш ребенок будет немного капризничать оставаться в садике.

План адаптации к детскому саду разрабатывается индивидуально для каждого ребёнка и его родителей.

Период адаптации в каждом конкретном случае зависит от возраста ребёнка и степени переживания родителей.

В среднем, срок для адаптации в ясельной и младшей группах ребёнку достаточно 2 недели. Для мальчишек постарше 4 лет, если они расстаются с мамой в первый раз, время адаптации больше - от месяца до двух, а для девочек, обычно, не больше месяца

Наши рекомендации на период адаптации:

- расставайтесь со своим малышом быстро, не стоит затягивать прощание;
- по возможности в первую неделю или несколько первых дней забирайте ребёнка сразу после обеда;
- лучше в первые две недели, что бы ребёнка в садик привозил папа, бабушка или няня, а вот забирала - мама;
- ко второй неделе рекомендуем попробовать оставить своего ребёнка на дневной сон;
- к концу второй недели оставлять ребёнка в садике до вечера;
- если ребёнок сильно переутомился на посещении полного дня, попробовать сделать перерыв на один день;
- если ребенок заболел на первой или второй неделе посещения, по выздоровлению, рекомендуем начать адаптацию сначала, но уже сократив сроки до 2-3 дней на этап;
- подробно изучите с режим дня в Садике №1 и строго соблюдайте его в дни вне садика;
- каждый день разговаривайте с своим ребенком, что он делал днем, чему новому научился, что вкусное кушал в детском садике. Обязательно при разговоре хвалите чадо и говорите ему, что гордитесь тем, какой он стал взрослый;
- ни в коем случае и никогда не говорите при ребенке о свои переживаниях, связанных с детским садиком, не обсуждайте проблемы адаптации и его поведение с воспитателем.

Главную роль в адаптации к детскому садiku играет положительный настрой мамы, ее полная уверенность в правильно решении для её ребёнка.

Мы делаем все от нас зависящее, чтобы адаптация прошла, как можно быстрее и легче, но даже взрослому человеку иногда бывает так не легко в первые дни при смене места работы.

Стресс, вызванный большим количеством новой информации, зачастую приводит к заболеваниям. Это как защитная реакция у организма. Поэтому так часто во время адаптации к садiku дети болеют.

При правильном настрое взрослых, которые ухаживают за ребёнком во время болезни, существенно сокращается период болезни и предотвращает повторение заболевания.

Обязательно помните - в период адаптации к детскому саду все детки ранимы и очень нуждаются в повышенном внимании, но, если дети получают то, в чём так в это время нуждаются, только во время заболевания, то они будут постоянно болеть!