

## **Меры, облегчающие адаптацию.**

### **Для родителей**

1. Провести первое знакомство родителей и ребенка с ДОО:
  - прийти на детскую площадку, где в последствии будет гулять ребёнок (во время, определённое на 1-м родительском собрании в мае);
  - проконсультироваться у психолога;
  - познакомиться с информацией на сайте детского сада(<http://serpuhov5.russia-sad.ru>);
  - пройти с экскурсией по ДОО.
2. Приходя в детский сад, желательно познакомится с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.
3. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или пения и т.п.), так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупредить воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются. С вредными привычками надо бороться за несколько месяцев до поступления в детский сад.
4. Необходимо тренировать у ребенка систему адаптационных механизмов, приучать его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.
5. Нужно придерживаться режима дня максимально приближенного к режиму в ДОО.
6. Готовиться к посещению в сад лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением ДОО, если родители, покупая необходимые вещи, будут привлекать и ребенка.
7. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все вопросы.
8. Рекомендуются укороченный день. Адаптация детей в основном начинается в летний оздоровительный период (этот этап самый рациональный), когда малыши большую часть времени проводят на прогулке, что способствует более легкой адаптации, так как дети имеют больше возможности находиться в привычной, естественной обстановке: играть с песком, водой, которые являются прекрасными психопрофилактическими средствами.
9. Важно избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.
10. Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим .
11. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

### **Для воспитателя**

1. Воспитатели знакомятся с родителями и другими членами семьи, с самим ребенком, узнают следующую информацию:
  - какие привычки сложились дома в процессе еды, засыпания, пользования

туалетом и т.п.;

-как называют ребенка дома;

-чем больше всего любит заниматься ребенок;

-какие особенности поведения радуют, а какие настораживают родителей.

2. Ознакомить родителей с ДОУ, показать группу. Познакомить родителей с режимом дня в детском саду, выяснить, насколько режим дня дома

отличается от режима дня в детском садике.

3. Дать педагогические рекомендации родителям по адаптации ребенка к новым условиям жизни в ДОУ. Тогда ребенок придет в детский сад более подготовленным

4. Уточнить правила в общении с родителями:

— детский сад – это открытая система;

— родители могут получить полную информацию о ребенке ежедневно с 13.00 до 15.00, когда дети спят и педагоги могут уделить время для беседы.

5. Необходимо проявлять радость и заботу при приходе ребенка в группу.

6. В период адаптации и после него нельзя переводить ребенка из группы в группу без основания.

7. На период адаптации по возможности необходим щадящий режим.

8. Приближенность режима детского сада к домашнему режиму.

9. Добиваться получения удовольствия от общения с взрослыми и сверстниками.

10. Качество адаптации каждого ребенка с оценкой степени ее тяжести обсуждается на педсоветах или медико-педагогических советах.