

## **КАК НАДО**

### **готовить ребёнка к ДОУ**

- Отправить ребенка в ДОУ лишь при условии, что он здоров.
- Составить индивидуальную программу адаптации ребенка к ДОУ с психологом.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня ДОУ и ввести их в режим дня ребенка дома.
- Повысить роль закаливающих мероприятий.
- Оформить в детский сад по мету жительства.
- Как можно раньше познакомить малыша с площадкой для прогулок.
- Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в ДОУ.
- Раскрыть ребенку «секреты» возможных навыков общения с детьми или взрослыми людьми.
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (туалет, прием пищи, одевание, раздевание).
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дать понять ему, что это неизбежно только потому, что он уже большой.
- Планировать свой отпуск, чтобы у Вас была бы возможность не оставлять ребенка в ДОУ, на целый день.
- Все время объяснять ребенку, что он для Вас, как и прежде дорог и любим.
- Настраивать ребенка на мажорный лад.
- Внушать ему, что это очень здорово, что он вырос до сада и стал таким большим.

## **КАК НАДО**

### **вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ**

- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- В первые две недели последовательно увеличивать время пребывания в ДОУ с 2 часов до 7 часов в день.
- Создать спокойный бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему.
- На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- По возможности давать ребенку возможность выразить свои эмоции и чувства после пребывания в ДОУ.
- Как можно раньше сообщить психологу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в выходные дни дома для него режим такой же, как в ДОУ.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к психологу ДОУ.
- При выражении невротических реакций оставить малыша на несколько дней дома.

Уважаемые родители, Вам хочется, чтобы ваш ребенок адаптировался к садику быстро и легко. Для этого необходимо знать, как подготовить ребенка к поступлению в сад, как надо вести себя родителям с ребенком в этот сложный период.

**Адаптация** – от лат. «приспосаблию» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях (физиологическом, социальном, психологическом). Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму может сопровождаться изменениями поведения ребенка, расстройством сна, снижением аппетита и может привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

**Как будет проходить адаптация ребенка зависит от состояния его здоровья, возраста, уровня развития, умения общаться со взрослыми и сверстниками, играть, бытовых навыков, приближенности домашнего режима к режиму ДОУ.**

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 563  
г. Екатеринбург, ул. Уральская, 59а

**Рекомендации  
педагога-психолога  
по адаптации ребенка  
к ДОУ**



Подготовил:  
Педагог – психолог Южаков Н.В.

**Первые признаки того, что  
ребенок адаптировался:**

- **хороший аппетит**
- **спокойный сон**
- **охотное общение с другими детьми**
- **адекватная реакция на любое предложение воспитателя**
- **нормальное эмоциональное состояние**

**КАК НЕ НАДО**

**вести себя с ребенком, когда он впервые начал посещать ДОУ**

- В присутствии ребенка плохо говорить о ДОУ.
- «Наказывать» ребенка ДОУ и поздно забирать домой.
- Мешать его контактам с детьми в группе.
- Не уменьшать, а увеличивать нагрузку на нервную систему. Водить ребенка в многолюдные и шумные места.
- Все время кутать, одевать не по сезону.
- Конфликтовать с ним дома.
- Наказывать за капризы.
- В выходные дни резко изменять режим дня ребенка.
- Обсуждать в его присутствии проблемы, связанные с ДОУ.
- Не обращать внимания на отклонения в обычном поведении ребенка
- Отправлять ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
- Нервничать и показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в ДОУ.

