

Адаптация - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

**Удачи вам. Уверена,**

**у вас всё получится.**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 10 «Гнездышко»**

658210 г. Рубцовск ул. Красная, 60

тел.: 4-14-03, 4-01-40 факс: 8 (38557) 4-14-03

[ds10rubtsovsk@yandex.ru](mailto:ds10rubtsovsk@yandex.ru)

сайт: [www.ds10.educrub.ru](http://www.ds10.educrub.ru)

***СЕМЬ ПРАВИЛ***

***адаптации***



**Подготовили:**

**Ст. воспитатель**

**Поляничко Н.Н.**

**Педагог-психолог**

**Голенкова В.А.**

**2019г.**

**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 побыть 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.

7. Если малыш просит маму остаться с ним дома, иногда лучше пойти ему на встречу, если существует такая возможность. Первое время пятидневную неделю ребенку тяжело

выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

Родителям необходимо помнить, что адаптация у всех детей протекает по - разному.

Детские психологи утверждают, что насильно пытаться «сдать» ребенка в

детский садик не стоит, ведь гораздо лучше будет, если он будет посещать детский сад с радостью и удовольствием.