

 ***В детский сад после лета: правила адаптации***

Когда ребенок идет в детский сад после лета, он и его родители

 сталкиваются с определенными трудностями адаптации. Детям, которые

 уже ходили в садик, но провели все летние каникулы дома, на даче, у моря

 или у бабушки в деревне иногда довольно сложно вернуться к дисциплине

 и занятиям в своей детсадовской группе.

***Как родителям помочь ребенку влиться в детсадовский режим?***

     Адаптация к детскому саду нужна не только тем малышам, которые пошли в него в первый раз, но и тем, кто долго его не посещал.  Чтобы процесс адаптации ребенка к садику после лета прошел успешнее, родители должны следовать некоторым принципам и правилам.

1. Примерно за две недели до садика заберите малыша домой, если он находится в гостях.

2. Начните приучать его ложиться раньше и раньше вставать.
3. Распишите распорядок дня так, чтобы ребенок знал, когда он будет гулять, сколько времени в день смотреть мультфильмы, во сколько кушать.

4. Старайтесь наладить малышам дневной отдых.

5. Не стоит сразу загружать детей секциями или занятиями, но активный отдых не повредит.
6. Гулять на улице ребенку нужно не меньше 4-5 часов, но не допоздна, чтобы не уставать перед сном.

7. Полноценный сон – это психологическое и физическое здоровье. Поэтому родителям стоит внимательно следить за сном своего чада.

8. Постарайтесь перед началом посещения детского сада кормить ребенка только полезными продуктами. Ребенок должен пойти в садик со здоровым желудком.

9. Если малыш все лето общался только с родными, то постарайтесь адаптировать его к общению со сверстниками.

10. Если ребенок испытывает трудности в общении или не знает, как ему поступить в той или иной ситуации – помогите ему советом.

11. В первые дни, после посещения детского сада интересуйтесь у малыша, как он провел день, чем занимался, что кушал и как складывались его отношения с товарищами и с воспитателем.

12. Если ребенок тяжело переживает возвращение в садик, то родителям есть смысл водить его для начала только на половину дня. Постепенное привыкание не так ранит психику малыша, и адаптация пройдет безболезненно.
      Родителям нужно помнить, что все детки разные. Кто-то быстро адаптируется и спокойно относится к посещению детского сада, а кому-то необходимо время и терпение взрослых (педагогов и родителей), чтобы привыкнуть к забытому (а, значит, новому для него) распорядку и коллективу.
 