

## Адаптация ребёнка к садику после летнего отдыха.

Чтобы процесс **адаптации ребенка к садику после** лета прошел успешнее, родители должны следовать некоторым принципам и **правилам**. Примерно за две недели до садика заберите малыша домой, если он находится в гостях. Начните приучать его ложиться раньше и раньше вставать. Не обязательно делать это сразу, но сдвигайте время укладывания и подъема, постепенно подводя его к тому, которого будете придерживаться, когда малыш опять пойдет в **детсад**. Постепенно ограничивайте ребенка в вольностях – бессистемных просмотрах телевизора и прогулках. Распишите распорядок дня так, чтобы ребенок знал, когда он будет гулять, сколько времени в день смотреть мультики, во сколько кушать. Старайтесь наладить малышу дневной **отдых**. Если летом ему позволялось не ложиться днем, то теперь настаивайте, чтобы ребенок немного **отдыхал**. Не обязательно спал, но хотя бы полежал и **послушал** музыку или аудиосказку. Или почитайте ему книгу. Не стоит сразу загружать детей секциями или занятиями, но активный **отдых не повредит**. Если есть возможность, ходите с ребенком два раза в неделю в бассейн или в школу раннего развития. Обычно во второй половине августа они уже начинают работать. Чаще не стоит, чтобы ребенок, когда пойдет в садик, не уставал. Гулять на улице ребенку нужно не меньше 4-5 часов, но не допоздна, чтобы не уставать перед сном. Полноценный сон – это психологическое и физическое здоровье. Поэтому родителям стоит внимательно следить за сном своего чада.

Постарайтесь перед началом посещения **детского** сада кормить ребенка только полезными продуктами. Все вольности с газировками, чипсами и сладостями нужно оставить в прошлом. Ребенок должен пойти в садик со здоровым желудком. Если малыш все лето общался только с родными, то постарайтесь **адаптировать** его к общению со сверстниками. Посещение групп в «*развивайках*» или школах танца, прогулки в песочнице, наконец, помогут ему наладить контакт с такими же малышами, как и он.

Если ребенок испытывает трудности в общении или не знает, как ему поступить в той или иной ситуации – помогите ему советом. Попробуйте проиграть с ним проблему и посмотрите, как он будет с ней **справляться**. При необходимости **направьте его**. Постоянно хвалите ребенка и всячески поощряйте его инициативу в занятиях рисованием, лепкой, конструированием, или в чтении и счете, если малыш уже знает буквы и цифры и пойдет в подготовительную группу. Старайтесь не давить на него, если он отказывается что-то делать. Возможно, он плохо себя чувствует или просто устал. Поговорите с ним и выясните причину отказа. В любом случае, *(даже если это простая*

лень) стимулируйте его, пообещав награду за выполнение того или иного задания.

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. В свою очередь родители пусть расскажут, как они провели день на работе. Доверительные отношения с ребенком помогут лучше понять чувства малыша и степень его готовности посещать **детский сад**. 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).