**Как родители могут помочь**

**своему ребенку**

**в период адаптации к ДОО**

1. Важен Ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.

2. Рассказывайте ребёнку, что хорошего и интересного его ждёт в детском саду.

3. Дайте ребенку с собой его любимую игрушку или домашний предмет.

4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (воздушный поцелуй, поглаживание по спинке и т.д.).

5. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке, поиграйте в подвижные игры.

6. Устройте небольшой семейный праздник вечером.

**Объективными показателями**

**окончания периода адаптации у детей являются:**

· глубокий сон;

· хороший аппетит;

· бодрое эмоциональное состояние;

· полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;

· соответствующая возрасту прибавка в весе

******

***Демонстрируйте ребёнку***

***любовь и заботу.***

***Будьте терпеливы и у Вас***

***вместе все получится!***

**МДОАУ « Детский сад №15 «Родничок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников**

**г. Новотроицка Оренбургской области»**



шпаргалка для родителей

**Подготовила: Корионова Т.В.**

**воспитатель I кв. кат.**

г. Новотроицк 2017

***Адаптация*** *(от лат. «приспособляю») − это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.*

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

При **легкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1−2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

**Тяжелая адаптация** приводит к длительным заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно- разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние , плачь, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженность.

***Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода***

1. Возраст.
2. Состояние здоровья.
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность в предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.



***Причины тяжелой адаптации***

***к условиям ДОО***

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно – гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

***К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:***

***- самостоятельно садиться на стул;***

***- самостоятельно пить из чашки;***

***- пользоваться ложкой;***

***- активно участвовать в одевании, умывании.***