

# Правила адаптации к детскому саду после летнего отдыха

Подготовила воспитатель Цокур А.В.

Когда ребенок идет в **детский сад после лета**, он и его родители сталкиваются с определенными трудностями **адаптации**. Да, именно так – и ребенок, и родители. 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**. И не все мамы и папы знают, как помочь малышу снова влиться в коллектив и в *«рабочий»* ритм **детского сада**. Даже не все взрослые сразу же втягиваются в свою работу **после отпуска**, а что уж говорить о детях. Им нужно помочь. Как? Об этом и поговорим.

Лето без режима – сложности в **адаптации** В каждой семье свой устоявшийся распорядок дня, свои привычки и **правила**. Но как это обычно и бывает, привычный для всех ритм нарушается с наступлением лета, когда многие родители берут отпуска, чтобы отдохнуть и расслабиться. Это время года словно предназначено для всеобщего **отдыха – тепло**, световой день длиннее, возможностей для развлечений больше. Но даже если родители работают, никто не мешает им **отправить** малыша к бабушке на дачу или в деревню. Вот тут-то и начинается для всех детей вольная воля. Бабушки рано не будят, заниматься не усаживают, кормят всякими вкусностями и позволяют гулять и смотреть мультики сколько душе угодно. С таким *«режимом»* к сентябрю, когда нужно будет возвратиться под строгий присмотр воспитателя, мало кто из малышей будет рад четкому и методичному распорядку дня в садовской группе. Ранний подъем в течение дня, еда, которая не всегда нравится, прогулки строго по часам, занятия под присмотром воспитателя и никаких тебе мультиков – такое надо пережить! Особенно родителям, чьи детки не любят дисциплины и не приучены к порядку с самого малого возраста. А что делать? 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. Дети долго приучаются к дисциплине, но быстро от нее отвыкают. А поэтому взрослым – воспитателям и родителям – необходимо уметь **направить ребенка в правильное русло** и помочь ему без стресса влиться в коллектив и режим **детского сада**. Для этого родителям нужно, прежде всего, начать с бесед с малышом и с собственного примера. Расскажите ребенку, что все (*и взрослые и дети*) должны рано вставать, чтобы идти на работу, в школу, **детский сад**. Ведь для малышей посещение садика – это тоже своего рода работа. Лето и отпуск – время, данное для **отдыха** – рано или поздно проходят и нужно опять идти в садик, жить интересами его коллектива, учиться чему-то новому.

Чтобы процесс **адаптации ребенка к садiku 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 малышам 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.