



*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 садовой 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 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. 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 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. Все вольности с газировками, чипсами и сладостями нужно оставить в прошлом. 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. Посещение групп в «развивайках» или школах танца, прогулки в песочнице, наконец, помогут ему наладить контакт с такими же малышами, как и он.

10) 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.

11) 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.

12) 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.

13) 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.

14) 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.*