

Консультация для родителей

«Вот и лето прошло. Адаптация к детскому саду»

Вот и лето прошло, словно и не бывало. Оздоровительный летний период во время, которого дети купались, загорали, принимали воздушные ванны, проводили много времени с семьей, друзьями, близкими, позади. Адаптация после летнего перерыва является закономерным процессом и длится приблизительно от двух до четырех недель, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Считается, что сентябрь – кризисный месяц для дошколят после продолжительного летнего отдыха. В период адаптации ребенку необходимо рано вставать, соблюдать режимные моменты сада, приступать к развивающим занятиям. А так же как бы заново выстраивать взаимоотношения, как с взрослыми, так и со сверстниками, подчинять свои желания существующим традициям группы. И не все мамы и папы знают как, помочь малышу снова влиться в «рабочий» ритм детского сада. Даже не все взрослые сразу же втягиваются в работу после отпуска, а что уж говорить о детях. Соблюдение нескольких нехитрых правил, помогут родителям и малышам. Прежде всего, следует начать с беседы и личного примера, объясните ребенку, что отпуск, перерыв, каникулы – время для отдыха, а в остальное время все ходят на работу, в школу, в сад, учатся чему-то новому, интересному. Поэтому за некоторое время до прихода в сад после перерыва, начинайте, постепенно сдвигать время укладывания и подъема подводя его к тому, которого будите придерживаться. Постепенно ограничивайте ребенка в бессистемных просмотрах телевизора, планшета, компьютера. Соблюдайте режим дня. Поощряйте инициативу ребенка в занятиях рисованием, лепкой, конструированием, занимайтесь по возможности вместе. Обратите внимание на рацион ребенка, постарайтесь вводить в рацион не только вкусные, но и полезные продукты питания. Это не только сделает переход от нахождения дома к посещению детского сада менее болезненным, но и сохранит здоровье малыша. Укрепляйте иммунитет ребенка не только витаминами, но и прогулками на свежем воздухе, активно проводите время вместе, так вы подготовите своего ребенка к новому учебному году, а так же улучшите взаимоотношения с ним.

Материал подготовила: педагог – психолог Садовская А.Н.

