# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

#  Как надо:

* Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
* Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
* Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
* По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
* Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
* Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

* Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
* Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
* Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
* Принесите в группу свою фотографию;
* Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
* Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;

**Как не надо:**

 - отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;

* - не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
* - препятствовать контактам с другими детьми;
* - увеличивать нагрузку на нервную систему;

|  |
| --- |
| **Степень адаптации / показатели** |
| **легкая** | **средняя** | **тяжелая** |
| 1. к 20 –му дню пребывания в детском саду у ребенка нормализуется сон, аппетит | 1. нарушения в общем состоянии выражены ярко и длительны. Аппетит и сон восстанавливаются через 20-40 дней, качество сна страдает | 1.ребенок плохо засыпает, сон короткий, прерывистый, малыш вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами, аппетит снижается. |
| 2.настроение бодрое, заинтересованное в сочетании с утренним плачем | 2. настроение неустойчивое в течении месяца, плаксивость может наблюдаться в течение всего дня | 2.настроение сниженное. малыш много плачет,поведенческие реакции нормализуются к 60 –му дню пребывания в детском саду.  |
| 3.отношения с близкими взрослыми не нарушаются, ребенок выполняет ритуалы прощания, быстро отвлекается, его интересуют другие взрослые.  | 3. отношение к близким взрослым – эмоционально – возбужденное (плач, крики и при встречи и при расставании), отношение к взрослым избирательное. | 3. отношение к близким взрослым- эмоционально - вожбужденное |
| 4.отношение к детям может быть как безразличным так и заинтересованным | 4.отношения к детям избирательное | 4.отношения к детям –избегает. сторонится или проявляет агрессию |
| 5.интерес к окружающему восстанавливается в течении двух недель | 5. интерес к окружающему восстанавливается долго | 5отказ от участия в деятельности |
| 6.заболеваемость не более 1 раза, длительностью не более 10 дней | 6.заболеваемость до 2 раз, длительность не более 10 дней, без осложнений | 6. респираторные заболевания более 3 раз, длительность более 10 дней |