

Рекомендации родителям по адаптации к детскому саду.

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди, новые правила.

Адаптацию в условиях детского сада нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе. Из привычного и размеренного мира семьи малыши попадают в новые условия многоликой детской среды. Вполне ясно, почему маленькие детки с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой.

Воспользовавшись этими практическими рекомендациями, любой родитель сможет помочь своему малышу и себе легче пройти процесс адаптации к детскому саду.

- 1. Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас.** Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду и тогда меньше сомнений в правильности выбора!
- 2. Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему,** что касается детского сада, например, можно устроить праздник в честь первого дня в детском саду.
- 3. Приведите ребенка на игровую площадку детского сада,** чтобы вместе издалека посмотреть, как дети играют друг с другом, строят домики из песка, играют в прятки, катаются на качельках. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.
- 4. Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста и расскажите как Вы ходили в детский сад, что Вам там нравилось.** Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они были маленькими. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.
- 5. Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки,** приучайте его к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ребёнком на праздники и **понаблюдайте,** как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Исходя из наблюдений, **скорректируйте темы бесед** с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых, который поможет ему в дальнейшем.
- 6. Не обсуждайте при ребенке проблемы,** связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.

7. Заранее **узнайте режим дня дошкольного учреждения** и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать пораньше.
8. **Постепенно корректируйте домашнее меню -предлагайте малышу продукты и блюда, которые входят в меню детского сада** (молочные каши, супы, мясные блюда, рыбу, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он не испытывал дискомфорта и кушал за столом.
9. **Обязательно поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии** на тот или иной продукт.
10. **Формируйте у ребенка навыки самостоятельности**: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Подыграйте малышу, уступив ему первенство. Ваш «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самостоятельном одевании.
11. **Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом**. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.
12. В первый день поступления ребёнка в детский сад **не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу**. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.
13. **Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка**, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.
14. **Разрешите ребёнку взять с собой в первый день в детский сад любимую игрушку**.
15. **Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день**. В первую неделю приводите ребенка всего на 1,5-2 часа, **постепенно** увеличивая количество времени, которое он проводит в детском саду.
16. Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. **Расставайтесь с ребенком легко и быстро**. Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания** – и ему будет проще отпустить вас. В

случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

17. **Не делайте перерывы в посещениях** детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
18. Сохраняйте **спокойный и бесконфликтный климат** для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в кино, цирк, в гости, сократите время просмотра телевизора, избегайте шумных мероприятий
19. В выходные дни **соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.**
20. Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом!

Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Желаю Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации и радости общения в нашем детском саду!

Педагог-психолог Васильева Марина Геннадиевна.