

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

по адаптации детей к детскому саду

Для успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению, необходимо, в первую очередь,

создать у него положительную установку на детский сад.

Здесь помогут любые приемы:

1. Ни для кого, ни секрет, что неизвестность порождает страх. Для того чтобы данной проблемы не возникло у Вашего малыша **необходимо в подробностях рассказать ему про детский сад**, честно отвечая на все его вопросы. Например, рассказать малышу о том, что детей в группе будет много, и поэтому внимание будет уделяться не только ему одному, или о том, что в детском садике придется спать днем и т.д.

2. **Обязательно нужно играть с ребенком в детский сад.** Замечательно, если с вами будут «играть» любимые игрушки. В процессе игры стараться эмоционально увлечь малыша, закрепляя тем самым положительный образ о детском садике.

3. Очень полезным будет **похвастаться перед родственниками, знакомыми и их детьми о том, что ребенок скоро пойдет в детский сад.** Делайте это в присутствии Вашего малыша, побуждая его к таким же действиям.



Формирование у ребенка чувства уверенности в окружающем.

1.Познакомьтесь с воспитателями и нянечкой.

Обязательно расскажите им об индивидуальных особенностях ребенка и об особенностях его физического развития. Эти сведения очень помогут воспитателям в подборе индивидуального подхода к Вашему малышу.

2. Очень хорошо, если у ребенка есть любимая игрушка или вещь. В детском саду она, как кусочек домашнего тепла, будет «согревать» и успокаивать малыша. Даже если ребенок захочет взять с собой какую-то «непонятную» вещь (тряпочку, палочку или, например камешек) не отказывайте ему в этом.

И, конечно же, не надо забывать о навыках гигиены и самообслуживания

Еще очень хочется отметить, что процесс адаптации зависит не только от социально-педагогических условий, личностных особенностей протекания психических процессов малыша, но и от его общего состояния здоровья и даже физической подготовленности.

Поэтому, в добавление к нашим рекомендациям очень важно **акцентировать внимание на физическом развитии малыша.**

Не забывайте о таких простых играх, как бег, прыжки, ходьба с препятствиями, с использованием таких же простых вещей, как мячи, скакалки, обручи и ленты. Все это поможет Вам превратить обыкновенную прогулку в полезные развивающие игры.

И еще несколько слов:

1. **Разговаривайте с ребенком про детский сад:** поговорите с ним, как со взрослым. Объясните, что он будет ходить в садик, где много детей, с которыми можно играть, и много новых и интересных игрушек.

2. Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться **на работу**: папа - в свой офис, мама - в свой, старший брат или сестра - в школу, а он - **в детский сад**, а после работы мама или папа придут за ним и заберут домой.

3. Подробно **расскажите ребенку о режиме детского сада**: что, как и в какой последовательности, он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ - тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда пойдет в детский сад. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», - он чувствует себя увереннее.

4. **Поговорите с ребенком о трудностях**, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю».

5. **Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет.** Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

6. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

7. На первых порах постарайтесь уделять вашему малышу тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. **Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе!** Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью. Многие мамы не могут сдерживать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик.

8. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком.

Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.

Как вести себя с ребёнком:

- показать ребёнку его новый статус
(он стал большим);
- не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни;
- обратить внимание на положительный климат в семье;
- следует снизить нервно-психическую нагрузку; сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребёнка, специфике режимных моментов и т.д.;
- при выраженных невротических реакциях не посещать учреждение несколько дней.

Как не надо вести себя с ребенком:

- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребёнка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы.

Уважаемые родители! Мы надеемся, что наши рекомендации помогут Вам и Вашему малышу как можно легче и спокойнее пройти этот нелегкий, но очень важный период в жизни.