

*После долгих раздумий вы все-таки решили отдавать ребенка в детский сад. Теперь перед Вами стоит вопрос: как подготовить ребенка к посещению детского сада? Как помочь ему легче адаптироваться?*

**Предлагаем Вам использовать несколько простых рекомендаций:**

1. Начните готовить малыша к садику заранее.

2. Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.

3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала не надолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки и др.

4. В период подготовки к детскому садику рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.

5. Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты.

6. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него

нет - детский сад это неизбежность. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

7. Придумайте ритуал встречи и прощания, делайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад. Разрешите взять ему игрушку.

8. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени и он привыкнет к новому общению.

**Что нужно обязательно сделать перед садом:**

1. Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.

2. Обязательно нужно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился).

Малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.

3. Научить ребенка есть ложкой. Для годовалых детей - держать ложку, пытаться есть.

4. Отлучите ребенка от груди. Кормление грудью сильно привязывает малыша к маме, усложняет адаптацию. Но, если уж, так случилось, что до сада никак не удалось отучить, то во время самой адаптации этого делать не стоит, это слишком стрессирует малыша.

5. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.

6. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

7. Повысить роль закаливающих мероприятий.

8. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была возможность оставлять его там НЕ на целый день.

9. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

10. Все время объясняйте ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

11. И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.

## Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:

1. В первые дни посещения детского сада ребенка необходимо оставлять на 2 часа. Далее, если ребенок спокойно переносит разлуку с родителями, воспитатель принимает решение увеличить время пребывания ребенка до 4 часов. Постепенно время пребывания малыша в детском саду увеличивается до полного дня, тем самым не нанося вред ребенку.
2. Во время адаптации у детей часто нарушаются аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.
3. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.
4. Страйтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.
5. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!
6. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо "выпускать" эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.
7. Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослынет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую

игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

### **ВАЖНО ПОМНИТЬ:**

Привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

### *В ДОБРЫЙ ПУТЬ!*

**памятка для родителей**

## **АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

