**Рекомендации для родителей в период адаптации**

**ребенка к детскому саду.**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей. Вызванные

адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние

ребенка. Поэтому мы рекомендуем:

• Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского

сада, в которую будет ходить ребенок;

• Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша

новые для него блюда;

• Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания:

умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать,

пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно

должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант:

брючки или шорты без застежек и лямок;

• Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться

со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к

товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея

такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и

взрослыми;

• Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание

идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны

родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на

руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители

будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком

детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации;

• В первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую

игрушку.

• Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком

детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.

Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3

часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем,(если это

рекомендует воспитатель и психолог), приводить малыша на целый день;

• В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше

гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

Выполнение всех вышеуказанных рекомендаций не является

обязательным. Но выполнение их поможет Вашему ребенку

безболезненно пройти период адаптации.

Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!

**Памятка для родителей № 1**

**Чего нельзя делать ни в коем случае:**

•

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при

расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад!

Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о

том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не

эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово».

Лучше еще

раз напомните, что вы обязательно придете.

•

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять

в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет

ни любимым, ни безопасным.

•

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это

может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его

окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

•

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро,

если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или

даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро,

чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому

близкому человеку.

**Памятка для родителей № 2**

**Советы родителям:**

1. В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.

2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка

психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит,

что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы

малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не

перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на

предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в

собственных силах.

3. К режиму детского сада необходимо подготовиться также

заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра,

а забирают в 6 вечера,

тихий час - с 13 до 15

Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра,

поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3

месяца.

Отправляться ко сну лучше в 21.00.

4. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка

более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно

увеличивать время пребывания в детском саду.

5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит

заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой

пище - супам, кашам, салатам и т.д.

6. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам

самообслуживания.

7. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с

собой какие-либо игрушки, чтобы он привнёс туда «частичку» родного дома.

8. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать -

держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и

устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему

рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается

идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и

успокаиваются.

9. 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.

10. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться

посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

11. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в

саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте

возникающие проблемы.