

*Ваш ребёнок ходит 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. 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.
2. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала не надолго, а затем увеличивайте время. Объясните, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки и др.
3. В период подготовки к детскому саду рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.
4. 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.

5. Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик. В игре ребенок покажет вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения.

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 с ребёнком.

8. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течении какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.

9. 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 пугайтесь! Пройдет немного времени и он привыкнет к новому общению.

10. Рассказывайте воспитателю о индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

**Что нужно обязательно сделать
перед садом:**

1. Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.
2. Ребёнок должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.
3. Научить ребенка есть ложкой, правильно держать её.
4. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.
5. Отправляйте в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
6. Создавайте спокойный, бесконфликтный климат для ребёнка в семье.
7. Всё время объясняйте ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
8. 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. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.
2. Во время адаптации у детей часто нарушатся 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. Старайтесь 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 бежит — это ему необходимо.
7. Если же ребенок хочет принести в детский сад игрушки, приносите только те, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свои любимую игрушки, с которыми 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 справиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

Положительные эмоции вашего малыша от посещения детского садика - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день.

Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился.

Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные "лекарства", вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

В ДОБРЫЙ ПУТЬ!!!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 58»
города Бийска

памятка для родителей

«АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ»



Воспитатель:
Величко А.Н.