**Рекомендации для родителей**

**«В детский сад с радостью!**

**Как подготовить ребенка к ДОУ»**

**1. Режим дня.**

 Уделите этому вопросу пристальное внимание. Для этого необходимо заранее изучить режим дня, который будет в детском саду, и выстроить свой домашний режим в соответствии с ним.

 Вовремя укладываться на ночной сон в 21 час и рано вставать. Заранее установить определенное время завтрака, обеда и ужина, тем самым приучить ребенка к детсадовскому распорядку.

**2. Навыки самообслуживания.**

Необходимо формировать навыки приема пищи, мыть руки перед едой, вытирать полотенцем, приучать ребенка самостоятельно одеваться и раздеваться, аккуратно складывать вещи.

**3. Здоровье.**

 В период адаптации дети чаще болеют, т. к. детский сад это стресс для ребенка, а психологическое здоровье тесно связано с физическим. Переживая психологический стресс, малыш может заболеть и физически.

  Лучшей профилактики простудных заболеваний, чем закаливание еще никто не придумал. Этим, конечно, нужно начать заниматься не перед непосредственным поступлением в детский сад, а гораздо раньше, тогда результат будет высоким. Не кутайте ребенка, идя на прогулку, — одевайтесь всегда по погоде. Занимайтесь физическими упражнениями, много гуляйте.

  Посоветуйтесь с вашим педиатром, возможно, он порекомендует принимать какое-нибудь укрепляющее, противовирусное средство для профилактики. А лучше поите малыша отваром шиповника, ромашковым чаем, клюквенным морсом, компотом из черной смородины и в период адаптации к детскому саду ребенок будет меньше болеть.

**4. Питание.**

 Постарайтесь приблизить ваше домашнее меню к детсадовскому.

Как правило, с утра во всех детских садах дают кашу. Приучайте вашего ребенка кушать кашу, обязательно варите ее ему на завтрак, на обед суп, вторые блюда.

**5. Учите ребенка общаться с другими детьми.**

 Это лучше делать на детской площадке, во время прогулки. Учите знакомиться с детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, делиться своими игрушками. Чем шире круг общения ребенка до поступления в детский сад тем быстрее сформируются у него хорошие взаимоотношения со сверстниками.

**6. Познакомиться с воспитателем заранее.**

 Это можно сделать на прогулке. Вечером понаблюдать за тем как родители забирают всех детей домой.

**7. Поиграть с ребенком в детский сад.**

 Полезным занятием будет игра с малышом в детский садик, рассказать ему дома правила игры, его обязанности и особенности поведения.

**8. Не пугайте ребенка детским садом!** «Так не делай! Вот пойдешь в садик, там тебя за это накажут». Старайтесь больше хвалить ребенка: «Какой ты у меня большой, скоро пойдешь в детский сад!»

**9. Настраивайте ребенка на детский сад.**

Расскажите ребенку о детском саде:

* чем он там будет заниматься;
* о распорядке дня (о режимных моментах)
* у него появятся новые друзья;
* расскажите о правилах поведения;
* в детском саду много праздников и развлечений.

**10. Ваш психологический настрой.**

  Вот это, пожалуй, самая важная часть. От этого напрямую зависит, как будет проходить у ребенка адаптация к детскому саду. Родителям, и в первую очередь маме, нужно принять тот факт, что кроха идет в детский сад. Не испытывать чувство вины, не сомневаться в правильности принятого решения, не суетиться и не нервничать. Уверенность и еще раз уверенность — только она  поможет преодолеть все психологические преграды.

  Показывайте ребенку свой положительный настрой, говорите о детском саде только хорошо. Расскажите, что вы и сами посещали детский сад в детстве. Играйте с игрушками в «детский сад», разыгрывайте различные вариации, и всегда в положительном ключе.

  И не забывайте подбадривать ребенка. Для него поступление в детский сад — новая и, по сути, первая серьезная ступень на его жизненном пути.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/01/20/dobro-pozhalovat-ili-kak-gotovit-rebyonka-v-detskiy>

**Рекомендации для родителей**

**«В детский сад с радостью!**

**Как помочь ребенку в период адаптации»**

1. Не выражайте свою обеспокоенность в присутствии малыша. Ребенок заражается родительскими эмоциями, поэтому и вашу тревогу он обязательно почувствует. Теплый поцелуй от мамы гораздо приятнее, чем ее слезы.

2. Не переживайте, если ваш малыш поначалу будет отказывать от еды и совместных игр. Постепенно он привыкнет к новой обстановке и начнет принимать пищу и взаимодействовать с другими детьми. Возможно, именно в младшей группе садика он найдет друга на всю жизнь.

3. Знакомая вещь поможет малышу легче пережить разлуку с любимой мамой. После того, как вы одели ребенка, выберите игрушку, которую следует взять в детский сад и познакомить с ней других ребят. Эта небольшая уловка отвлечет его внимание и облегчит расставание.

4. Во время адаптационного периода ограничьте посещение парков, детских площадок и других массовых мероприятий. Из-за большого скопления людей ребенок устанет, почувствует себя разбитым. Что может привести к отказу от взаимодействия с новыми людьми.

5. Увеличивайте время нахождения ребенка в детском саду постепенно. Сначала говорите, что заберете его после обеда. Обязательно выполняйте свое обещание. Затем объясните, что придете за ним после того, как он поспит и немного поиграет.

6. Интересуйтесь у ребенка, чем он занимался в детском саду. Если малыш отказывается рассказывать, что делал в садике, обратите внимание на домашнюю возню с любимыми игрушками. В его речи и поведении можно увидеть жесты воспитателя, ситуации, которые ему понравились или, наоборот, разочаровали.

7. Обязательно соблюдайте режим дня, старайтесь во время укладывайте ребенка на ночной сон.

8. Приучайте ребенка к самостоятельности.

9. После детского сада, не спешите сразу пойти домой, а лучше погуляйте с ребенком.

10. Вечером поиграйте с ребенком в спокойные игры, игры с водой, не рекомендуется смотреть телевизор, ходить по гостям т.к. это лишняя нагрузка на психику ребенка.

11. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.

12. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

13. В период адаптации недостатки в поведении ребенка могут усилиться. Дома малыш может быть перевозбужденным, упрямым, агрессивным и требовать повышенного внимания. Это нормальный способ снять напряжение, вызванное изменениями в его жизни. Будьте терпеливы.

14. В первые дни вашему ребенку будет не хватать материнской любви и ласки. Забирая его из детского сада, обязательно скажите: «Мне тебя очень не хватало» или «Я тебя очень люблю. И пришла с работы как можно скорее, чтобы увидеть тебя и узнать, чему ты сегодня научился». Эти слова помогут избавить ребенка от страха, что мама и папа его больше не любят.

15. Чаще хвалите и обнимайте ребенка, делайте маленькие подарки.

 Некоторые дети привыкают к условиям детского сада легко и быстро – за 10-15 дней. У других адаптация в детском саду может занять месяц или два. Если ваш малыш очень сложно вливается в детский коллектив (часто болеет, теряет ранее полученные навыки, испытывает стресс), проконсультируйтесь с психологом или педиатром.

Справочник педагога-психолога 7/2018г. «Адаптация ребенка к детскому саду. Как помочь своему малышу» автор: Архипова А. педагог-психолог МБДОУ детский сад №2 г. Заозерск Мурманской области.

Начало формы