

*Вот и настало время 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*

- Начните готовить малыша к садику заранее.
- 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.
- Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки и др.
- 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.
- 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.

- 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.
- Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку.
- Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.
- Расскажите воспитателю заранее об 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 (завтрак в 8-30; обед в 11-30; сон с 12 до 15 ч.; полдник в 15-30; ужин в 17 ч.)
2. Приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился), самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.
3. Подобрать ребёнку **удобную** одежду и обувь, чтобы она соответствовала нужному

размеру. Носки и колготы только хлопчатобумажные, красивые эластичные колготы оставьте дома для праздников.

Не забудьте про **сменное** бельё (не менее 2-х комплектов - трусики, колготки, маечки) и **носовые платки** (должны быть в кармашках одежды и в шкафчике)!

4. Все вещи заранее должны быть помечены (ниткой, маркером или типографским способом), чтобы воспитатель без труда мог найти вещи вашего малыша.

5. Научить ребенка есть ложкой и пить из чашки.

6. Отлучите ребенка от груди и пустышки. 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 большой стресс для малыша.

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

8. Отправлять в детский сад ребенка лишь при условии, что он полностью здоров.

9. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

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

11. Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

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

- ✚ 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.
- ✚ В начале 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. К концу месяца, при благоприятной адаптации, малыш остаётся на весь день. На адаптацию уходит до 20-30 дней. Кроме того, многим двухлетним детям даже при такой мягкой организации периода адаптации требуются периодические «выходные» среди недели.
- ✚ 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 не с первой попытки сможет заснуть в группе.
- ✚ Старайтесь в выходные дни соблюдать такой же режим дня, что и в саду.
- ✚ В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!
- ✚ И напоследок несколько слов об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем и приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет 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!

***Положительные эмоции вашего малыша от посещения детского садика - противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их.***

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

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

***Будьте спокойны и помните:  
Ваш ребёнок в надёжных и  
профессиональных руках!***

***В добрый путь!***

***ГБОУ СОШ с. Верхние Белозёрки  
СПДС «Солнышко»***

## ***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

# **АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ**

