



## Консультация для родителей

*Детский сад - новый период в жизни ребёнка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем.*

*Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.*

*С момента поступления ребёнка в детский сад у него начинается процесс адаптации к новым условиям. Что такое адаптация? Адаптация – это процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и приспособления к условиям этой среды (социальному окружению, режиму дня, нормам и правилам поведения и т. д.)*

*Адаптация – это довольно сложный период, как для ребёнка, так и для его родителей. У детей в этот период могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.*

*И чтобы у ребёнка адаптация прошла как можно проще, его нужно к этому подготовить. Как только вы узнали, что вашему чаду скоро предстоит начать новую жизнь и чтобы малыш вступил в нее увереннее, был радостным и общительным, я хочу предложить Вам несколько рекомендаций.*

*Создание положительного образа детского сада. Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети, тоже его посещал. Рассказывайте родным и знакомым, в присутствии малыша, с гордостью, что и ваш ребёнок теперь подрос и может посещать детский сад. Никогда не высказывайте свои опасения в присутствии ребёнка.*

*Покажите малышу здание, окна группы, где он будет находиться, участок для прогулок. Познакомьтесь с воспитателями. Неплохо, если ребёнок выучит их имена ещё до первого посещения. Обратите внимание сына или дочери на тот факт, что всех детей вечером родители забирают домой, на ночь никто не остаётся.*

*• Чем больше ребёнок будет знать о правилах поведения в детском учреждении, тем легче для него пройдет период адаптации.*

*Известный московский педагог Татьяна Владимировна Островская предлагает родителям перед посещением детского сада поиграть с детьми в игру под названием «Детский сад для зверя». Можно использовать мягкие игрушки, куклы, конструктор. Ребёнок вместе с мамой и папой создаёт различные игровые ситуации: «Приход в детский сад», «Прощание с мамой», «Завтрак», «Прогулка», «Птичий час» и другие. Таким образом, ребёнок в домашней атмосфере знакомится с тем, что его ожидает в детском саду.*

- *Способность ребёнка к успешной адаптации во многом зависит от психологической установки родителей.*

*Чем спокойнее мама и папа относятся к посещению ребёнком дошкольного учреждения, тем увереннее чувствует себя малыш в незнакомом коллективе.*

- *Не забывайте о формировании необходимых навыков самообслуживания. Старайтесь давать малышу больше самостоятельности даже в том, чего он пока ещё не умеет делать.*

- *Уделяйте внимание развитию коммуникативных навыков ребёнка.*

*Он должен уметь общаться не только с детьми, но и со взрослыми. Тренируйте навыки общения в гостях, на детской площадке, в поездках к родственникам.*

- *Домашнее меню, как и режим, должны быть максимально приближены к садичным. Даже во время выходных и праздников.*

- *Будьте доброжелательны и вежливы с воспитателями. Ведь это люди, которым вы доверяете самое ценное – своего ребёнка. И не только вы, а ещё 30 таких же мам и пап.*

- *В период адаптации у ребёнка не должно быть никаких дополнительных стрессов, таких как переезд, развод родителей, рождение второго ребёнка. Постарайтесь обеспечить спокойную семейную обстановку.*

- *Относитесь спокойнее к болезням после посещения детского сада.*

*Наладим режим. Домашний режим ребёнка надо заранее приблизить к режиму детского сада, а именно:*

*7.00-8.00 Подъём*

*8.00-8.30 Завтрак*

*9.20-9.30 Второй завтрак*

*10.00-11.00 Прогулка*

*11.30-11.45 Обед*

*12.00-15.00 Дневной сон*



*15.10-15.20 Полдник*

*Если вы планируете начать ходить в сад с осени, то уже летом распорядок жизни ребенка должен быть построен так, чтобы он легко просыпался за 1-1.5 до того времени, когда вы планируете выходить из дома.*

*И напоследок хочется напомнить о том, что в период подготовки к саду – особенно в первые дни и недели в детском коллективе – очень важно окружить малыша повышенной любовью и заботой. Конечно, вы и так очень любите и поддерживаете его. Но сейчас поддержка должна быть особенно ощутимой. Поменьше ругайте, побольше хвалите, относитесь к малышу с терпением и пониманием, чутко реагируйте на возможные страхи и неуверенность.*

*И помните, чем увереннее и спокойнее будут относиться родители к этому важному событию, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации у ребенка.*

*И обязательно настройтесь на хорошее!*

