Памятка для родителей

**Адаптация** в условиях дошкольного учреждения - приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе.

 **Практические рекомендации
1. Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас**. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.
**2.** Создавайте и сохраняйте **позитивное отношение ко всему**, что касается детского сада **3. Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста**. Рассказывайте только интересные и положительные моменты, чтобы эмоционально настроить ребенка на детский сад. **4. Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки**, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей, **наблюдайте**, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Исходя из наблюдений, **скорректируйте темы бесед** с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых, который поможет ему в дальнейшем. **5. Не обсуждайте при ребенке проблемы**, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.
**6**. Заранее **узнайте режим дня дошкольного учреждения** и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела: завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше. **7. Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада**(молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта. **8**. Обязательно **поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергену:** тот или иной продукт или лекарство. **9. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности**: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Ребенок намного уверенее и спокойнее себя чувствует в деском коллективе, если может самостоятельно выполнить элементарные навыки самообслуживания.
**Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом**. (никаких памперсов) В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности. **10**. В первый день поступления ребёнка в детский сад **не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу**. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он **абсолютно здоров**. **11. Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка**, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь. Есть ли привычки (пустышка, бутылка с молоком и т.п) **14**. **Разрешите ребёнку взять** с собой в первый день в детский сад **любимую игрушку**. **15**. **Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день**. В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в детском саду. **16**. Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. **Расставайтесь с ребенком легко и быстро.** Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания** – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик **папа, бабушка или дедушка. 17**. **Не делайте перерывы в посещении** детского сада в период адаптации — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться. **Не идите на поводу у ребенка**. **18**. Сохраняйте **спокойный и бесконфликтный климат** для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в кино, цирк, в гости, сократите время просмотра телевизора. **19.** В выходные дни **соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду**. **20.** Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

**Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах**, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

 **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](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmoikompas.ru%2Ftags%2Fdetskiy_sad) 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.