РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ
ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТСКОГО САДА

Для того, чтобы ребенок мог по возможности быстро и безболезненно адаптироваться к условиям общественного воспитания, в семье необходимо готовить его к поступлению в детский сад.

- ✓ Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, у которых нет альтернативы детскому саду.
- ✓ Расскажите ребенку, что такое детский сад, почему вы хотите, чтобы малыш пошел туда. Например: *Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все придумано для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь рассмотреть, потрогать, поиграть с этими вещами. В саду дети кушают, играют, гуляют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе там тоже было интересно. Утром я тебя отведу в детский сад, а вечеров заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие папы и мамы хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, скоро ты будешь ходить туда. Но нам нужно подготовиться к этому: купить все необходимые вещи, приготовить* ***«радостную коробку».***
- ✓ Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и близким в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
- ✓ Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые привлекательны для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей, коробочки с вложенными в них забавными предметами: красивые бумажные салфетки или лоскутки из ткани, приятной на ощупь, книжки с картинками. Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или собачку. За некоторое время вы наполните коробку. Тогда по утрам вы будете отправлять малыша в детский сад: с игрушкой веселее идти и проще завязать отношения с другим ребенком.
- ✓ Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги другим детям.
- ✓ Особое значение при поступлении ребенка в детский сад имеет его физическая подготовленность. Организм детей первых лет жизни в большей мере, чем в старшем возрасте, подвержен заболеваниям, и родители должны закалять их. С этой целью необходимо обеспечить малышу пребывание на свежем воздухе в любое время года, проводить гимнастику, учить ребенка выполнять доступные физические упражнения, развивать навыки ходьбы, бега, лазания.
- ✓ Одним из факторов, который очень важен для процесса привыкания, является режим дня ребенка в семье. Если в семье дети спят, едят, гуляют в разное время, они с трудом привыкают к распорядку дня детского сада. Несовпадение домашнего режима с режимом дошкольного учреждения отрицательно влияет на состояние ребенка, он становится вялым, капризным, безразличным к происходящему.
- ✓ Для самочувствия ребенка в адаптационный период большое значение имеет то, в какой мере сформированы у него необходимые культурно-гигиенические навыки и привычки, навыки самообслуживания (одевания, еды и др.) Между тем, не во всех семьях уделяется достаточное внимание формированию указанных навыков и привычек. Нередко дети двух трехлетнего возраста приходят в детский сад, не умея самостоятельно есть, одеваться и раздеваться, пользоваться носовым платком и т.д.
- ✓ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ
ПО БЛАГОПРИЯТНОМУ ПРОВЕДЕНИЮ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

- ✓ **Расскажите ребенку о режиме детского сада:** что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

- ✓ **Поговорите с ребенком о возможных трудностях,** к кому он может обратиться за помощью, как он может сделать. Например: *Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить» и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом.* Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «*Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать».* **Попробуйте проиграть** все эти ситуации с ребенком дома, например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

- ✓ Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет **построить отношения.** Помогите ему в этом. **Познакомьтесь с другими родителями и их детьми.** Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

- ✓ Знаете ли вы, что чем лучше будут ваши **отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми,** тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

- ✓ Будьте снисходительны и терпимы к другим. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалиста.

- ✓ В период адаптации **эмоционально поддерживайте малыша**. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: *«Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».*

- ✓ Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания**, и ему будет проще отпускать вас.

- ✓ Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет **возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.**

- ✓ Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, **проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.**

- ✓ Если вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами, педагоги и психологи детского сада ждут вас!

Материал подготовлен педагогом-психологом
Федосеевой Наталией Александровной