***Адаптация ребенка к детскому саду.***

***Предлагаем Вам использовать несколько простых рекомендаций:***

***1. Начните готовить малыша к садику заранее.***

***2. 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.***

***3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала не надолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки и др.***

***4. В ходе подготовки к садику приведите малыша гулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу, кроватку, рассказывайте ему как весело и интересно будет ему с другими детьми.***

***5. 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.***

***6. 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.***

***7. 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.***

***8. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него нет - детский сад это неизбежность. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.***

***9. Придумайте ритуал встречи и прощания, делайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад. Разрешите взять ему игрушку, украсить шкафчик по его усмотрению.***

***10.  Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течении какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.***

***11. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени и он привыкнет к новому общению.***

***12. 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.***

***2. Желательно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился).***

***Малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.***

***3. Научить ребенка есть ложкой. Для годовалых детей - держать ложку, пытаться есть.***

***4. Отлучите ребенка от груди. 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 стрессирует малыша.***

***5. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.***

***6. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.***

***7. Повысить роль закаливающих мероприятий.***

***8. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.***

***9. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.***

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

***11. И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.***

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

***1. Начните гулять на площадке детского сада.***

***2. Хорошо, если в детском саду вам разрешат самим показать ребенку группу. Таким образом, вы покажете ребенку свое одобрение всего, что там есть.***

***3. Вначале 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.***

***4. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.***

***5. 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.***

***6. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.***

***7.  В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!***

***8. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо "выпускать" эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.***

***9. Два слова хочу сказать об игрушках. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем 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***

***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. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто "опьянен" ориентировочной реакцией на "прелесть новизны". Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй, - главные "лекарства", вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.***

***В ДОБРЫЙ ВАМ ПУТЬ!***