

**Чтобы ребенок легко вступил
в новый жизненный этап,
предлагаем следующие
рекомендации:**



- создайте в семье спокойную дружескую атмосферу;
- установите четкие, единые требования к ребенку со стороны взрослых, будьте последовательны в их предъявлении;
- будьте терпеливыми, т. к. дети в этот период наиболее впечатлительны, и им свойственно заражаться, как позитивными, так и негативными эмоциями окружающих;
- формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены;
- поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми;
- когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно;
- заботьтесь о том, чтобы у малыша были новые впечатления, но не перегружайте его психику (достаточно одного яркого события за выходные, более частые яркие события могут привести к перевозбуждению ребенка);
- вместе с малышом занимайтесь творческой деятельностью: рисуйте, лепите, играйте;

- будьте щедрым на похвалу;
- каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи);
- с гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже пошел и ходит в детский сад;
- напоминайте ребенку, как обращаться к воспитателю, другим детям, как правильно заявлять о своих потребностях;
- обучайте его терпению, но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним.



- чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки;
- обговорите с малышом, как вы будете прощаться и как встречаться в детском саду (несколько раз проделайте несложные, но очень важные действия для малыша при прощании и встрече, придерживайтесь их в будущем);
- поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями;

- интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери;
- участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству (это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений);
- помните, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с мамой, а детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать, поэтому уделяйте больше внимания ребенку дома;
- важно дома придерживаться режима дня ДОУ;
- содействуйте повышению иммунитета ребенка;
- планируйте время так, чтобы первые 2–4 недели посещения ребенком ДОУ у вас была возможность забирать его пораньше;
- при каждом удобном случае демонстрируйте позитивное отношение к детскому саду;
- будьте вежливы с сотрудниками ДОУ и другими родителями.

Помните – Вы пример для подражания!



Что необходимо делать, чтобы адаптация ребенка прошла быстро и безболезненно?

Как правило, в полтора, а чаще в два года дети начинают обретать некоторую независимость от мамы.

✚ Начать следует с последовательного, спокойного приучения малыша к посторонним взрослым и детям. Например, сходить с ребенком в гости, где общение ребенка с другими взрослыми и детьми будет происходить под родительским присмотром.

✚ Родители обязательно должны учить ребенка общаться с другими детьми. Чаще гулять с малышом на детских площадках, ходить в гости самим и приглашать к себе домой других детей.

✚ Учить ребенка принятым нормам общения: как познакомиться,

начать игру или присоединиться к уже играющим детям, учить обмениваться игрушками, соблюдать очередность в играх, решать конфликты и т.п.

✚ Следующий этап подготовки - это необходимость привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения.

✚ В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т. д. В детском саду он не будет отказываться от знакомой пищи, не останется голодным.

Следует провести соответствующую подготовку в домашних условиях, причем делать это постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.



Детский сад призван помочь Вам, а не заменить Вас. Обращайтесь за помощью к специалистам: воспитателям, старшему воспитателю, педагогу-психологу.

Помните! Ваше спокойное состояние поможет ребенку быстрее адаптироваться к условиям детского сада.

Адаптация к детскому саду



***Рекомендации
родителям***