ВАШ РЕБЕНОК «ОТКРЫВАЕТ» ДЕТСКИЙ САД

* 1. Обязательно соблюдайте щадящий график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка, установленный в детском саду. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
  2. Соблюдайте режим сна и бодрствования.
  3. Подбирайте удобную одежду и обувь для ребенка в соответствии с температурным режимом. Следите, чтобы все застежки были исправными, пуговицы хорошо пришиты, вещи в шкафчике вывернуты на лицевую сторону, сложены в порядке одевания.
  4. Не забудьте о сменной одежде. Один или несколько комплектов для полной смены одежды. Даже если ребенок хорошо приучен к туалету, в период адаптации этот навык может сбиться на время, ребенок может намочить одежду во время умывания или приема пищи. Для мокрой одежды оставьте в шкафчике пакет.
  5. Научите ребенка узнавать свои вещи, помогите запомнить картинку на шкафчике. Стимулируйте самостоятельность во время одевания и раздевания, приучайте аккуратно складывать вещи.
  6. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
  7. Помните о безопасности ребенка! Никогда не оставляйте в карманах малыша конфеты, витамины, жвачку, любые мелкие предметы, в том числе украшения.
  8. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.
  9. Воспитывайте гигиеническую культуру с раннего возраста: чистая кожа, волосы, постриженные ногти, аккуратная прическа, опрятная одежда и обувь – не только сохраняют здоровье, но и способствуют позитивному общению.
  10. Если ребенок недомогает, оставьте его дома, понаблюдайте, если нужно – вызовите врача.
  11. Всегда сообщайте воспитателю или медицинскому работнику детского сада о причинах отсутствия ребенка.
  12. За день до выхода ребенка после отсутствия (по болезни или другой причине) обязательно сообщите в детский сад до 12.00 о вашем намерении выйти, чтобы ребенка поставили на питание, сообщили вам об отсутствии в группе карантина.
  13. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее)
  14. Берегите нервную систему ребенка! Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

*Источник: Журнал «Малышок»,*[*www.parenting.ru*](http://www.baby.ru/goto?url=http%3A%2F%2Fwww.parenting.ru)*,*[*www.chelpsy.ru*](http://www.baby.ru/goto?url=http%3A%2F%2Fwww.chelpsy.ru)

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №75 г. Челябинска

**Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?**

**Советы заботливым родителям**

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, ваше доверие и вера, что все будет хорошо.

1. Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит может постоять за свое имущество».
2. Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор, парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановке на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.
3. Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.
4. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
5. Позволяйте ребенку проявлять самостоятельность, поддерживайте его маленькие победы. Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.
6. Прогуливайтесь около территории детского сада, познакомьтесь с воспитателями, получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш ребенок будет проводить большую часть времени.
7. Не пугайте садиком

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

1. Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад.