

## **Памятка для родителей «Первый раз в детский сад»**

Уважаемые родители!

Поступление вашего ребенка в детский сад – важный этап в его жизни. Он сопровождается изменениями привычной для него обстановки, режима дня, питания, встречей с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями. Ребенку необходимо приспособиться к новым условиям жизни. Не все дети одинаково хорошо с этим справляются.

Продолжительность адаптационного периода и характер его течения во многом зависят от состояния здоровья ребенка и его подготовленности к поступлению в детское учреждение.

### **Как должен быть подготовлен ваш ребенок к периоду адаптации**

1. У ребенка должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:
  - самостоятельно есть разнообразную пищу;
  - своевременно сообщать о своих потребностях – проситься в туалет;
  - мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.
2. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.
3. С персоналом группы, куда пойдет ваш ребенок, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

### **Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:**

1. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух-трех часов.
2. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада.
3. При появлении первых признаков заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача.
4. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.
5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек.

6. Разрешите ребенку взять в детский сад любимую игрушку, лучше если она будет хорошо мыться.

### **Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду.**

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.

2. Положите ребенку в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.

3. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

4. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

**Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует тесная связь.**

### **Как общаться с ребенком в период адаптации**

1. Настраивайте ребенка на позитивный лад.

2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье.

3. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.

4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

### **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.

3. Принесите в группу свою фотографию.

4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).

5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.

6. После детского сада погуляйте с ребенком.

7. Давайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.