Памятка для родителей при поступлении ребёнка в детский сад!

Уважаемые родители!

В жизни Вашей семьи произошло важное событие: ваш малыш идёт в детский сад! Поздравляем! Все волнения по поводу выбора детского сада, получения путёвки уже позади. Но встаёт вопрос, как же Ваш такой маленький ребёнок привыкнет к новой для него обстановке?

Как облегчить ему этот период?

Отрыв от дома, родных, встреча с новыми взрослыми и детьми могут стать серьезным стрессовым фактором. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким. Продолжительность адаптационного периода индивидуальна. Привыкание к ДОУ это еще и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Адаптация – *это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социально – психологическом.*
Чтобы первые недели пребывания в детском саду прошли по возможности без стрессовых ситуаций примите к сведению ***следующие рекомендации:***

- *рассказывайте ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;*
- *постарайтесь наладить правильный распорядок дня (приблизьте его к режиму детского сада);*
- *заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизьте к нему условия воспитания в семье (более ранний подъём, время дневного сна и приёма пищи…);*
- *заранее прививайте ребёнку необходимые навыки самообслуживания;*
- *дома поиграйте в детский сад, роль ребёнка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребёнку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты;*
- *продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнёт ходить в садик. В игре ребёнок покажет Вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения;*

- *расширяйте круг общения ребёнка. Поощряйте его за контакты со сверстниками;*
- *оставляйте ребёнка с другими близкими и знакомыми, сначала не надолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас дела, работа, вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки;*
- *заблаговременно сделайте необходимые прививки;*
- *постарайтесь избавить ребёнка от вредных привычек (сосание пальцев и грызение ногтей, приём пищи из бутылочки, постоянное сосание пустышки, сон с обязательным укачиванием);*
- *в первые дни ребёнок остаётся в детском саду на 1 – 2 часа, затем его пребывание доводится до полного дня в течение 1 – 2 недель. В это время ребёнок 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;*
- *желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад;*
- *если ребёнку и маме очень тяжело расставаться, тогда отводить ребёнка в садик может отец или кто-то ещё из близких;*

- *заранее познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка;*
- *никогда не пугайте ребёнка садиком;*
- *не затягивайте момент расставания с ребёнком в детском саду, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке…);*
- *поддерживайте дома спокойную обстановку;*
- *не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании;*
- *не проявляйте перед ребёнком своего волнения и беспокойства. Ребёнок должен понять, что выбора у него нет – детский сад это неизбежность;*
- *будьте терпеливы, демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу*

Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, то Ваш малыш прекрасно справиться с изменениями в его жизни. ***Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.***

Чтобы первые недели пребывания в детском саду прошли по возможности без стрессовых ситуаций

Для создания комфортных условий пребывания ребёнка в ДОУ *примите к сведению* ***следующие рекомендации:***

- *необходимо не менее трёх комплектов сменного белья (мальчикам – трусики, колготки, шортики; девочкам – трусики, колготки), в тёплое время – носочки или гольфы;*
- *достаточное количество носовых платков (носовой платок необходим ребёнку и на прогулке: пожалуйста, положите платок в карман верхней одежды);*
- *пакет для использованного белья;*
- *всю одежду необходимо промаркировать (написать имя полностью);*
- *опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;*
- *умытое лицо;*
- *чистый нос, руки, подстриженные ногти;*
- *подстриженные и тщательно расчесанные волосы (если у девочек длинные волосы, то необходимо собрать их);*
- *чистое нижнее белье;*
- *одежда должна соответствовать размеру (не слишком велика и тем более маловата);*
- *завязки и застёжки на одежде должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог сам себя обслужить;*
- *нежелательно ношение комбинезонов (это мешает формированию самостоятельных культурно – гигиенических навыков);*
- *обувь должна быть легкой, соответствовать ноге ребёнка, легко сниматься и надеваться, имеет фиксированную пятку, невысокий каблучок, желательно на липучке*
- *Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелёгкий 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 «опьянён» 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 ребёнок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении вашего ребёнка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость.*
- *Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй – главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.*