**Консультация для родителей**

**"Адаптация в детском саду".**

**Подготовила Абрамова Н.Г.**

**Поступление в детский сад – это новый этап в жизни вашего малыша!**

**Этап и интересный, и трудный.**

*Интересный* –  так как в детском саду его ждут красивые яркие игрушки, на занятиях он научиться лепить, клеить, рисовать, познакомиться с цветом, формой, буквами и цифрами, каждый день Ваш малыш будет узнавать что-то новое и интересное о себе и об окружающем мире, именно здесь он найдет своих первых надежных друзей.

*Трудный* – потому, что вдруг в жизни ребенка меняется очень-очень многое: вдруг мама куда-то уходит, а ребенок остается с тетей-воспитательницей, с которой  он пока еще не успел познакомиться, поэтому относится к ней немного осторожно (но это только первый день-два), меняется режим, окружающая обстановка, пища, рядышком есть много детей, с которыми малышу предстоит научиться сотрудничать, делиться  игрушками, ждать своей очереди и просить, появляются новые правила и нормы поведения.

*Помогите*, пожалуйста, своему ребенку подготовиться к поступлению в детский сад. То, как быстро и насколько мягко и максимально безболезненно пройдет процесс адаптации (привыкание, приспособление к новым условиям) к детскому саду, во многом зависит от того, что ваш ребенок будет уметь делать самостоятельно и  что он будет знать о детском садике к моменту поступления.

**Адаптация малыша к детскому саду.**

**САМОЕ-САМОЕ ВАЖНОЕ!!!**

Период адаптации у каждого ребенка проходит индивидуально. Как правило, он длится от 2 недель до 2 месяцев, иногда полгода, год.

**1.** Максимально приблизьте домашний режим дня вашего ребенка к тому режиму, по  которому ребенок будет жить в детском саду (обязательно спросите о распорядке дня у воспитателя). Особенно важно приучить ребенка ложиться спать в 12-30. (Если ребенок поздно просыпается, то в 12-30 ему уснуть очень сложно. Измените, пожалуйста, ваш режим и время подъема, чтобы, когда вы придете в детский сад, ребенок легко следовал установленному распорядку и с радостью засыпал в 12-30.)

**2**. Научите малыша самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки.

**3.** Научите малыша самостоятельно  убирать за собой игрушки

**4**. Научите малыша самостоятельно одеваться и раздеваться (надевать колготочки и носочки, расстегивать и застегивать сандалики (лучше покупайте обувь на липучках), снимать маечку, одевать платьице). Иногда быстрее и проще для мамы одеть самой малыша, но для РЕБЕНКА так  НЕ ЛУЧШЕ!!! И в детском  саду ему без этих  навыков  будет сложнее.

**ВАЖНО СОЗДАТЬ  ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗДЕТСКОГО САДА!**

**5.** Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад.

Например: Детский сад — это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером обязательно заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. А только взрослых детей и послушных. Тебе повезло, тебя приняли. Осенью я начну водить тебя туда. Но нам нужно подготовиться к этому.

Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло — осенью он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад. Рассказывайте о том, чем занимаются ребята в садике. Пусть малышу захочется проводить время с ними.

**6.**  Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, что будет делать в саду после прогулки, куда складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, а что он будет делать после обеда. Вопросами такого рода вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность событий. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

**7.** Поговорите с ребенком о возможных трудностях, расскажите, к кому он может обратиться за помощью и как это сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна … нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Объясните малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре. Поддерживайте такие игры.

**8.** В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Обсудите в семье с ребенком, что положительного есть в детском саду (новые товарищи, много игрушек и т.д.). Важно, чтобы малыш не боялся детского сада, - тогда ему будет легче привыкать. Ни в коем случае не угрожайте и не пугайте ребенка детским садом как наказанием за его непослушание.

**9.** В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!» 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, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

**10**. В период привыкания вашего малыша к детскому саду важно учитывать, что в группе он чувствует себя скованно и вынужден сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, дискомфорту. Необходимо создать условия для разрядки этих эмоций. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует как можно больше играть с ребенком в веселые подвижные игры.

**11**. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков, и ему будет проще отпустить вас. Например, помахать в окошко. Не затягивайте прощание.

**12.** В привыкании к новым условиям важную роль играет возможность «интимизировать» обстановку; принести с собой свою игрушку. Любимая игрушка овладеет вниманием ребёнка и помогает отвлечься ему от расставания с близкими. Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомит там с другими, расспрашивайте, то с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно.

Источник интернет

