

## *Уважаемые родители!*

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей третьего года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Для того чтобы ваш ребенок быстро и легко привык к новому образу жизни, который предлагает детский сад, чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим вас о сотрудничестве в период его адаптации к новым условиям.

В детском саду ребенку нужно привыкнуть:

- к новым людям, которые будут о нем заботиться;
- к новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам;
- обществу своих сверстников;
- новой пище и условиям еды;
- новой обстановке для сна.

Вашему ребенку будет проще привыкать ко всему постепенно.

Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Если что-либо волнует вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь всеми опасениями с сотрудниками нашего учреждения. Просим вас рассказать воспитателям о ребенке как можно больше, все, что вы считаете особенно важным. Мы готовы прислушаться ко всем Вашим пожеланиям.

Детский сад особо ценен для единственного в семье ребенка, не имеющего достаточно возможностей общаться с другими детьми. Каждому малышу необходимо общество детей его возраста не только для игр и развлечений, но и самое главное, чтобы научиться жить в коллективе, что является главной задачей его жизни. Ребенку также необходимы пространство, где он мог бы бегать и играть, приспособления для физических упражнений, кубики, доски, чтобы строить, куклы, поезда и др. игрушки. Ему необходимо общаться и с другими взрослыми людьми, кроме своих родителей. Очень немногие дети имеют все эти преимущества дома.

Для успешной адаптации родителям важно за несколько месяцев до поступления малыша в дошкольное образовательное учреждение позаботиться о том, чтобы подготовить его.

Такая подготовка включает в себя:

1. Приучение к горшку.

2. Сформированность у ребенка пользования столовыми приборами и элементарными навыками самообслуживания.

3. Соблюдение режима дня:

- подъем – в 06.30-07.30 (поскольку малыш должен быть в детском саду к 08.00, т.к. с 08.05 педагогами с детьми уже проводятся режимные моменты – зарядка, подготовка к завтраку и пр.)
- завтрак – с 08.30 до 08.45 (при этом основное блюдо, которое подается на завтрак в дошкольных учреждениях это, чаще всего, молочные каши),
- прогулка в первой половине дня должна быть организована в период времени с 10.30 до 12.00
- обед с 12.00 до 12.30 (включающий в себя первое блюдо – обязательно суп, щи, борщ; второе блюдо, напиток)
- дневной сон с 13.00 до 15.00
- полдник с 15.30 до 15.45 (в дошкольных учреждениях, как правило, на полдник дети кушают блюда из яиц, творога, рыбы)
- прогулка во второй половине дня с 16.30 до 17.45
- ужин (дома) – не позднее 19.00
- ночной сон не позднее 21.00

Уважаемые родители, если Вам удастся привести режим жизни Вашего малыша до поступления в дошкольное учреждение к указанным выше временным промежуткам, а также сформировать указанные умения, то, безусловно, адаптация Вашего ребенка к условиям дошкольного учреждения займет непродолжительный период времени. Мы надеемся на Вашу отзывчивость в данном вопросе.

Также хочется отметить, что для всех нас жизнь полна расставаний – иногда со слезами, но ни у кого они не бывают такими мучительными, как у детей. У детей дошкольного возраста очень остро выражается эта тревога расставания плачем, даже ревом, когда мы оставляем их в детском саду. Тревога расставания для ребенка это не только нормальная реакция, это и верный признак привязанности ребенка к вам.

Но есть способы уменьшить слезы и боль при расставании:

- Внушите ребенку, что вы обязательно вернетесь к нему. Если мама говорит, что ее ребенок поднимает крик всякий раз, когда она оставляет его, это объясняется так: «Вы просто недостаточно часто уходите от него», эти крики могут означать неуверенность ребенка в том, что мама придет обратно, после нескольких расставаний ребенок поймет, что мама уходит и всегда возвращается.
- Без долгих прощаний. Само расставание должно быть решительным и быстрым. Хуже всего остановиться в дверях и начать уговаривать ребенка – это вызывает лишнее беспокойство. Напомните себе, что страдание в момент расставания скорее пройдет, как только вы уйдете.
- Хоть и короткое, но ласковое. Хорошо расставаться с ребенком со словами: «Я люблю тебя» и поцелуем.
- Организуйте встречу. Плохо, если вы просто оставите ребенка в толпе детей. Придите в сад пораньше, пока нет еще других детей, чтобы воспитатель мог встретить ребенка. Это поможет переходу от домашней обстановки к обстановке детского сада и отсутствию родителей.
- Любимую игрушку – с собой. Находясь в детском учреждении, особенно первое время, ребенок будет чувствовать себя увереннее, имея при себе какую-либо любимую домашнюю игрушку.
- Дайте ориентир во времени. Маленькие дети часто не ориентируются во времени, поэтому лучше обозначить для них его какими-то событиями. Скажите ребенку, что сегодня вечером будете с ним чем-то заниматься, желательно приятным. Или же скажите, что сначала он поиграет, потом поест и ляжет спать, потом погуляет, а после прогулки за ним придете.
- Интересуйтесь поведением ребенка в свое отсутствие. Бывает, что даже по прошествии значительного времени (3-4 недели), самочувствие ребенка в детском саду, вам кажется, не улучшается. Не исключено, что стоит вам скрыться из виду, он начинает играть и прекрасно проводит время до вашего прихода. Обсудите с воспитателем, как чувствует себя ребенок, ослабевает ли интенсивность его эмоциональных переживаний, вызываемых расставанием с

вами. Если ребенок, сильно расстраиваясь в начале, быстро восстанавливает душевное равновесие, беспокоится не о чем.

### ***Советы для родителей в первые дни посещения детского сада***

Если в первый день мама оставит малыша в детском саду, он вначале не будет протестовать, то через некоторое время начнет скучать по матери и искать ее, обнаружив, что ее нет, испугается и на следующий день может вообще отказаться пойти в детский сад. Такого зависимого ребенка лучше приучать к детскому саду постепенно.

Иногда мама беспокоится больше, чем ребенок. Если она прощается с ним несколько раз подряд с обеспокоенным лицом, у ребенка возникает мысль: «Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-нибудь ужасное, если я здесь останусь. Лучше я не отпущу ее от себя».

Если ребенок с трудом расстается с матерью, то возможно, водить ребенка в детский сад следует попробовать отцу.

***Уважаемые родители, помните, что адаптация ребенка проходит легче и быстрее, если вы сами будете соблюдать определенные правила и прислушиваться к рекомендациям, представленным в данной статье, и советам воспитателей детского сада!!!***