



*Уважаемые родители, поздравляем Вас!*

*Вам и Вашему малышу предстоит начать новую жизнь!*

*В нашем любимом детском саду «Умка» Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!*

Чтобы малыш (и его семья) как можно легче и спокойнее прошёл нелёгкий, но очень важный путь адаптации, мы хотим предложить Вам несколько рекомендаций:

❖ *Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему Вы хотите, чтобы он посещал его.* Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Отзывайтесь о садике только с положительной стороны, обязательно расскажите о своем интересном опыте посещения садика в детстве. Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло сюда ходить. Рассказывайте знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

❖ *Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.* Чаще хвалите ребёнка, обнимайте, говорите, что очень любите. Уделяйте ребёнку больше внимания, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте малейшие изменения в настроении.

❖ *Познакомьте ребёнка с режимом дня в детском саду.* Чем чаще Вы будете его соблюдать, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила. Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, что он будет делать после обеда. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствует себя увереннее.

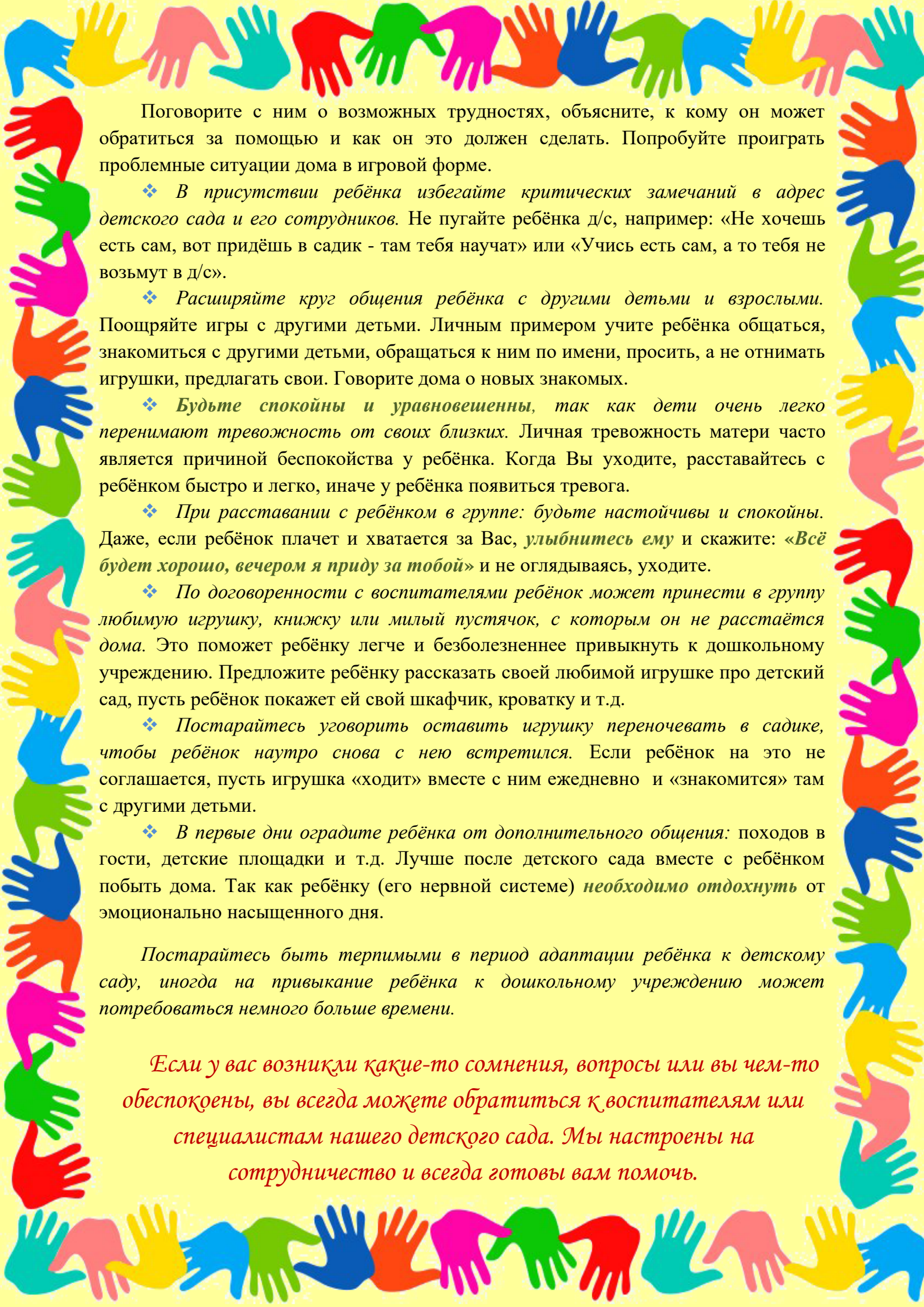
❖ *Максимально приближайте домашний режим к распорядку в детском саду и старайтесь поддерживать его в выходные дни:*

Подъем, приемы пищи, прогулки, дневной сон – выполнение процедур в одно и то же время позволит ребенку быстрее адаптироваться физиологически, нагрузка на иммунную и нервную систему значительно снизится. При этом нужно помнить и об особенностях и нуждах организма маленького ребенка.

❖ *Познакомьтесь с воспитателями, постарайтесь вести тесное сотрудничество,* расскажите об особенностях характера и настроения своего ребенка, во что он любит играть, что вызывает у него положительные и отрицательные эмоции. Старайтесь прислушиваться к рекомендациям педагогов, не стесняйтесь задавать вопросы.

❖ *К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания.* Желательно, чтобы ребенок умел самостоятельно мыть руки с мылом и вытирать их, ходить в туалет, пользоваться столовыми принадлежностями, одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого. Эти навыки помогут малышу быстрее влиться в новое общество.





Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Попробуйте проиграть проблемные ситуации дома в игровой форме.

❖ *В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.* Не пугайте ребёнка д/с, например: «Не хочешь есть сам, вот придёшь в садик - там тебя научат» или «Учись есть сам, а то тебя не возьмут в д/с».

❖ *Расширяйте круг общения ребёнка с другими детьми и взрослыми.* Поощряйте игры с другими детьми. Личным примером учите ребёнка общаться, знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои. Говорите дома о новых знакомых.

❖ *Будьте спокойны и уравновешенны, так как дети очень легко перенимают тревожность от своих близких.* Личная тревожность матери часто является причиной беспокойства у ребёнка. Когда Вы уходите, расставайтесь с ребёнком быстро и легко, иначе у ребёнка появиться тревога.

❖ *При расставании с ребёнком в группе: будьте настойчивы и спокойны.* Даже, если ребёнок плачет и хватается за Вас, *улыбнитесь ему* и скажите: «*Всё будет хорошо, вечером я приду за тобой*» и не оглядываясь, уходите.

❖ *По договоренности с воспитателями ребёнок может принести в группу любимую игрушку, книжку или милый пустячок, с которым он не расстанется дома.* Это поможет ребёнку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению. Предложите ребёнку рассказать своей любимой игрушке про детский сад, пусть ребёнок покажет ей свой шкафчик, кровать и т.д.

❖ *Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике, чтобы ребёнок наутро снова с нею встретился.* Если ребёнок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми.

❖ *В первые дни оградите ребёнка от дополнительного общения:* походов в гости, детские площадки и т.д. Лучше после детского сада вместе с ребёнком побыть дома. Так как ребёнку (его нервной системе) *необходимо отдохнуть* от эмоционально насыщенного дня.

*Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребёнка к детскому саду, иногда на привыкание ребёнка к дошкольному учреждению может потребоваться немного больше времени.*

*Если у вас возникли какие-то сомнения, вопросы или вы чем-то обеспокоены, вы всегда можете обратиться к воспитателям или специалистам нашего детского сада. Мы настроены на сотрудничество и всегда готовы вам помочь.*