*ГБОУ детский сад города Москвы № 1206 «Семицветик»*

***Консультация для родителей***

## «Как подготовить ребёнка к детскому саду»

 ***Составила воспитатель: Сибогатова Н. А.***

 *Когда малыш впервые приходит в детский сад, он попадает в новые для него условия. Меняется режим дня, характер питания, температура помещения, воспитательные приёмы, характер общения, поэтому проблема адаптации ребёнка к детскому саду является ведущей. Взрослые понимают, что адаптационный период – один из самых сложных в жизни малыша. Все охают, причитают, волнуются за него, но не более того! И вот без всякой предварительной подготовки его приводят в детский сад и оставляют одного среди незнакомых взрослых в новой для него обстановке. Попробуйте посмотреть на всё случившееся глазами самого ребёнка. В его жизни никогда подобного не было, он ничего не может понять, осознать. Его страшит внезапность изменения происходящего, неизвестность держит его в нервном напряжении, связи с родными неожиданно прерваны, в незнакомой обстановке трудно ориентироваться. Проявляется инстинкт самосохранения, и ребёнок начинает активно обороняться доступными для него способами.*

 *Стойкий отрицательный эмоциональный настрой, отчаяние и обида на протяжении нескольких часов в день настолько доминируют, что малыш забывает о еде и сне. Попытки воспитателей хоть как-то успокоить его вызывает испуг. Ребёнок настолько взбудоражен, что, придя домой, не может успокоиться, не отпускает от себя маму, плохо ест, плохо спит. Хрупкий организм не выдерживает колоссальных нервных перегрузок: у ребёнка может подняться температура, возможно появление сыпи или же первых признаков расстройства желудка, он может заболеть.*

 *Страдает малыш, вместе с ним страдают и все домашние, нелегко и воспитателям группы видеть переживания крохотного человечка.*

 *Как снять эту складывающуюся стрессовую ситуацию и помочь ребёнку? Для этого потребуются усилия всех взрослых, окружающих малыша. Дошкольное учреждение всегда готово прийти на помощь: воспитатели, медицинский работник проводят консультации для родителей о режиме дня в детском саду, о санитарно-гигиенических требованиях, закаливании ребёнка, навыках, которые необходимо сформировать у детей. Родителям необходимо прислушаться к советам дошкольных работников.*

 *Адаптационный период условно можно разделить на этапы.* ***Подготовительный этап*** *следует начинать за 1-2 месяца до приёма ребёнка в детский сад. Задачи этого периода – сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно войти в новые для него условия жизни. В первую очередь необходимо привести в соответствие домашний распорядок дня ребёнка с режимом дошкольного учреждения. Времени для этого достаточно. Планомерно, постепенно можно подвести ребёнка к чёткому его выполнению. Когда ребёнок придёт в группу, он, так же как и все дети, охотно сядет за стол в определённые режимом часы кормления, будет испытывать потребность в отдыхе в часы сна всей группы. Его не нужно будет переучивать, ломать неправильные привычки.*

 *Для хорошего самочувствия малыша значимы и такие моменты, как завтрак, обед, ужин, а также сон. В детском саду дети едят сами, сидя за столами. Воспитатели следят, чтобы все доели до конца, по необходимости кого-то докармливают. То же и при укладывании спать. Все дети с помощью взрослого раздеваются и ложатся в кроватки. Воспитатель следит за тем, чтобы ребята спокойно заснули. Одного погладит, другому улыбнётся, третьего укроет одеялом. Поэтому следует провести соответствующую подготовку в домашних условиях, причём делать это постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему малыша от переутомления.*

 *В это же время необходимо обратить серьёзное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребёнок, умеющий есть, раздеваться и одеваться в детском саду, не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций. Самостоятельность ребёнка создаёт предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.*

 *При поступлении ребёнка в детский сад родителям следует рассказать воспитателю о своём малыше подробно и откровенно: что и как он любит есть, как засыпает, кто и как одевает его, где и как с ним гуляют, как его ласково в доме называют, воспитывают строго или же балуют, с чем он играет и умеет ли он играть сам. Всей этой информацией воспитатель сможет потом воспользоваться, учитывая индивидуальные особенности новенького. Да и самому ребёнку это пойдёт на пользу. Если он вдруг вспомнит о маме, воспитатель тут же сможет предложить ему любимую игрушку, зная, чем его легче всего отвлечь, успокоить.*

 ***Основной этап*** *адаптационного периода начинается с прихода мамы с ребёнком в группу детского сада. Педагог доброжелательно встречает «гостей». На первых порах мама с ребёнком присаживаются в уголок, откуда видно всё в группе. Мама должна помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Но ребёнку ещё нужно осмотреться в новых условиях, привыкнуть к незнакомой обстановке. Вначале он держится настороженно, старается подсесть ближе к маме. Не следует торопить его, пусть привыкает. Эта встреча с воспитателем и детьми не последняя. Их количество определяется поведением самого ребёнка. В следующий раз по предложению мамы они вместе могут подойти к игровому уголку, чтобы лучше рассмотреть все игрушки. Всё чаще ребёнок задерживается возле воспитателя, чтобы ещё и ещё раз утвердиться в его добром отношении к себе. Интересно отметить, что в это время малыш не замечает сверстников. Ему сейчас трудно «распылять» своё внимание. К тому же в силу возраста сверстники не могут так ярко продемонстрировать своё положительное отношение к нему. Уровень их игровых умений не настолько высок, чтобы привлечь внимание другого ребёнка. Носителем нового, интересного, увлекательного видится малышу только воспитатель, и он устремлён к нему. Воспитатель знает, каким игровым материалом можно заинтересовать, увлечь ребёнка. Он, то назовёт его ласковым именем, так, как называют его дома родные, то ласково обнимет, пригласит участвовать в игре. На фоне положительного эмоционального общения легко складывается деловое сотрудничество взрослого и малыша.*

 *Во время* ***заключительного этапа*** *адаптационного периода ребёнок начинает посещать группу по 3-4 часа в день. Дома родители, в детском саду воспитатель внимательно следят за его самочувствием, отмечают характер сна, аппетита. Следует знать, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь – сон. Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.*

 *Длительность адаптации зависит также и от уровня развития ребёнка. Если с ним систематически занимались дома и рос он человеком общительным и самостоятельным, то в группе он быстро установит контакт с воспитателем, сможет занять себя содержательной игрой. Ребёнок с таким уровнем развития привыкает к детскому саду в течение 10 дней. Если у малыша слабо развита речь, уровень самостоятельности низок, он не сможет обходиться без взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании спать. В новых для него условиях ребёнок не отходит от мамы, тут же начинает плакать, если не видит её. Период адаптации такого ребёнка может растянуться до месяца. Ребёнок, который дома находится на попечении всех родных по очереди и не привык самостоятельно занимать себя ни на минуту, в условиях детского сада требует к себе постоянного внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Адаптация такого ребёнка может длиться три месяца, а то и дольше.*

 *Если родителям удалось сформировать у ребёнка навыки самообслуживания, научить играть, общаться со сверстниками, если домашний режим дня совпадает с детсадовским режимом и наметился эмоциональный контакт ребёнка с воспитателем, то адаптационный период будет безболезненным и коротким.*