***Рекомендации родителям***

***при подготовке детей к детскому саду***

* Следует обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду
* Нужно постепенно формировать навыки общения ребенка со сверстниками: можно гулять с ним на участке детского сада и привлекать к совместной деятельности с другими детьми
* Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию
* Следует рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он туда пошел
* Проходя мимо детского сада с радостью, напоминайте, 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
* 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 дошкольное учреждение
* Психологи выявили четкую закономерность между развитием предметной деятельностью ребенка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Попав в ясли, они быстро откликаются на предложение поиграть, с интересом исследует новые игрушки. Для ребенка, умеющего играть, не составить труда войти в контакт с любым взрослым
* Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему будет легче отпустить вас



Помните, что привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы и планы. Лучше если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша

* Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Любые ваши колебания ребенок использует для того чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети у родителей, которых нет альтернативы дошкольному учреждению
* Ребенок привыкнет тем быстрее, чем большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. В этом помогает посещение прогулок в детском саду. Чем будут лучше ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку
* В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом
* Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие
* 

**рекомендации для родителей**

С приходом ребенка в детский сад жизнь его существенным образом меняется: строгий режим дня, отсутствием родителей или близких ему взрослых, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит потенциально опасного, другой стиль общения.

Все это обрушивается на малыша одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к невротическим реакциям (капризам, страхам, отказ от еды, частым болезням психической регрессии и т.д.)

Повышение возрастного порога начала посещения дошкольного учреждения (с 1,5 до 3 лет), увеличение образовательной нагрузки – обуславливает сложность привыкания младшего дошкольника к условиям детского сада.

Адаптация, т.е. вхождение человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, является активным процессом, приводящим или к положительным результатам или негативным.

Выделяются два основных критерия

* Внутренний комфорт (эмоциональный комфорт)
* Внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды)

Для каждого ребенка период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. Существуют три варианта адаптации

* Легкая адаптация-поведение ребенка нормализуется в течение 10-15 дней
* Адаптация средней тяжести - в течение месяца
* Тяжелая адаптация - требуется от 2 до 6 месяцев

Период адаптации очень серьезен в жизни дошкольника, требуется решительные действия со стороны взрослых для его облегчения. Решение этой задачи ложиться на педагогов ДОУ. Именно воспитатели должны организовать жизнь ребенка так, чтобы ребенок наиболее адекватно почти безболезненно приспособился к новым условиям, чтобы у него формировались положительное отношение к детскому саду и навыки общения, прежде всего со сверстниками.

Однако работа с одними воспитанниками в период их адаптации к ДОУ не дает должного результата. Необходимо сотрудничать с родителями.

Для преодоления психологического стресса рекомендуются следующие формы для адаптации детей при работе с родителями

1.Анкетирование родителей - позволяет собрать информацию о семьях воспитанников,

1.Альбом с фотографиями из жизни детского сада «Мы ждем тебя малыш!», «Здравствуй малыш».

В начале альбома родителей и детей встречает сказочный герой. Он проводит экскурсию по страницам альбома. Этот сказочный персонаж знакомит детей с раздевалкой и шкафчиком, ждущим малыша, групповым помещением и игрушками, которые с нетерпением ожидают встречи с ним, знакомит с детьми уже посещающими детский сад, с их интересной разнообразной жизнью

2. Прогулочные группы «Гуляй вместе с нами»- совместный приход родителей с ребенком на прогулку группы, в которую придет Ваш ребенок.

3. Посетить детский сад вечером и показать ребенку, что всех детей вечером мамы и папы забирают домой. Никто в детском саду не остается. Это поможет малышу избежать чувство того, что «его бросили», когда он будет первое время оставаться в саду без мамы.

4. Веселитесь вместе с нами - приглашение на общесадовские мероприятия развлечения

5. День открытых дверей с участием родителей в различных видах детской деятельности (игры, прогулка, бытовая деятельность и др.)

6.Педагогическая гостиная- знакомство с работой разных служб, развивающей средой, с используемыми программами и технологиями

7.Информационно-наглядный материал «Готовим малыша в детский сад», «Адаптация - что это такое» и т.п., фотостенды, выпуск газеты на интересующие темы родителей

8.Видеофильмы из жизни детей в детском саду (занятия, прогулка, бытовая деятельность и т.п.)

Оптимально осуществлять прием новых детей в группу с интервалом не менее 5 дней

Когда мама придет в группу, необходимо выйти к ней навстречу познакомиться назвать свое имя отчество

Пригласить маму осмотреть группу, раздевалку, спальню, туалетную комнату

Познакомить с режимом дня в детском саду, выяснить насколько режим дня отличается от режима дня в детском саду. Рекомендовать ей ориентироваться на режим детского сада и соблюдать его в выходные дни.

Узнать у мамы, о ее тревогах в связи с тем, что ребенок пойдет в детский сад. Вместе с ней обсудить, как облегчить ему период привыкания к новой обстановке. Важно, чтобы мама почувствовала, что вы будете подходить к ребенку индивидуально и готовы принимать во внимание особенности характера.

Выяснить как можно больше об особенностях и привычках ребенка

* Как называют ребенка дома
* Чем ребенок больше всего любит заниматься
* Особенности поведения, которые радуют и настораживают родителей
* Какие привычки сложились во время еды, засыпания, пользования туалетом
* Есть ли в семье другие дети, живут ли в семье бабушка, дедушка
* Состояние здоровья (уточнить у медсестры)

Договориться о точной дате прихода ребенка в детский сад (желательно утром, к концу завтрака, обязательно накормить ребенка перед приходом)

Если между родителями и педагогом будут налажены партнерские и доверительные отношения период адаптации ребенка пройдет благополучно.

