Управление образования города Лабытнанги"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД "ЯГОДКА"

**Памятка для родителей**

***«Первый раз в детский сад»***

Поступление вашего ребенка в дет­ский сад - важный этап в его жизни. Он сопровождается изменением привычной для него обстановки, режима дня, пита­ния, встречей с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями. Ребенку необходимо приспособиться к новым условиям жизни. Не все дети одинаково хорошо с этим справляются.

Продолжительность адаптацион­ного периода и характер его течения во многом зависят от состояния здоровья ребенка и его подготовленности к по­ступлению в детское учреждение.

**Как должен быть подготовлен ваш ребенок к периоду адаптации**

1. У ребенка должны быть сформи­рованы следующие культурно-гигиени­ческие навыки:

* самостоятельно есть разнообраз­ную пищу;
* своевременно сообщать о своих потребностях - проситься в туалет или на горшок;
* мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.

1. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.
2. С персоналом группы, куда пой­дет ваш малыш, вам необходимо по­знакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

**Непосредственно в период адапта­ции очень важно соблюдать следую­щие рекомендации:**

1. Устройство ребенка в детское уч­реждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение пер­вой недели он должен проводить в дет­ском саду не более двух-трех часов.

1. В период приспособления к но­вым условиям нужно тщательно наблю­дать за изменениями в состоянии здо­ровья ребенка и своевременно сооб­щать о них работникам детского сада.
2. При появлении первых призна­ков заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача.

4. В период адаптации ребенок осо­бенно нуждается в теплом, ласковом об­ращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы.

1. Дома необходимо поддержи­вать спокойную обстановку, не перегру­жайте ребенка впечатлениями, не при­нимайте и не посещайте гостей, не по­купайте новых игрушек.
2. Разрешите ребенку взять в дет­ский сад любимую игрушку, лучше, ес­ли она будет хорошо мыться.

**Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду**

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте про­цесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.

1. Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, кото­рая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.
2. Никогда не пытайтесь ускольз­нуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
3. Не пытайтесь подкупить ребенка, не обещайте и не покупайте ему игрушек за согласие остаться в детском саду.
4. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в даль­нейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
5. Привлеките воспитателя, вам ну­жен человек, который радушно встре­тит вашего ребенка.

7. Не удивляйтесь, если вы уже спра­вились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетель­ствует о том, что между вами и ребен­ком существует тесная связь.

**Как общаться с ребенком в период адаптации**

1. Настраивайте ребенка на пози­тивный лад.
2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благо­приятный для ребенка климат в семье.
3. Уменьшайте нагрузку на нерв­ную систему: на время прекратите посе­щение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.
4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять люби­мая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталки­вается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Принесите в группу свою фото­графию.
4. Придумайте и отрепетируйте не­сколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, погла­живание по спинке).
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада. После детского сада погуляйте с  
   ребенком в парке, на детской площадке.
6. Дайте ребенку возможность по­играть в подвижные игры.
7. Устройте семейный праздник ве­чером.

**Что делать, если ребенок не хочет ложиться спать**

1. Замечайте первые признаки пе­реутомления (капризничает, трет глаза, зевает).

1. Переключайте ребенка на спо­койные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), по­просите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
2. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
3. Оставайтесь спокойными, не впа­дайте в ярость от непослушания ребенка.
4. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
5. Спойте ребенку песенку.
6. Пообщайтесь с ребенком, пого­ворите с ним, почитайте книгу.

**Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки**

1. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
2. Убирайте игрушки вместе.
3. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл проис­ходящего.
4. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не прика­зывайте.
5. Сделайте уборку игрушек ритуа­лом перед укладыванием ребенка спать.
6. Учитывайте возраст и возможно­сти ребенка.

Воспитатель: Журинова Наталья Геннадьевна.