

## «Как подготовить ребенка к детскому саду»



**«Адаптация»** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям жизни.

*Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Замечено, что часть детей к саду адаптируются относительно легко, в течение 1-3 недель. Другим же малышам несколько сложнее, и адаптация может длиться более 2 месяцев.*

**Лучше к саду адаптируются:**

- Дети, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев.
- Дети физически здоровые.
- Дети, имеющие навыки самостоятельности.
- Дети, чей режим дня близок к режиму сада.
- Дети, чей рацион питания приближен к садовскому.

*Несколько рекомендаций, которые помогут подготовить ребенка к детскому саду:*

**1. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребовать до полугода.** Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

**3. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний** в адрес детского сада и его сотрудников.

**4. Никогда не пугайте ребенка** детским садом.

**5. Закаляйте ребенка!** Хождение босиком укрепляет иммунную и нервную системы. Кроме того, будут полезны водные и воздушные процедуры. Принимайте витамины.

**6. Психологи выявили, что легче всего адаптируются** малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Для ребёнка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.

**7. Поощряйте общение ребенка** с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Научите его знакомиться.

**8. Расскажите ребенку, что такое детский сад,** зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Подробно расскажите о режиме детского сада.

**9. Почитайте стихи или детские истории** о детском саду, покажите картинки. Поиграйте с ним дома в игру «Детский сад».

**10. Проходя мимо детского сада,** с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло, что он сможет ходить сюда.

**11. Рассказывайте родным и близким** в присутствии малыша, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

**12. Заранее, постепенно приучайте малыша к самостоятельности** и доступному для его возраста самообслуживанию.

**13. Поговорите с ребенком о возможных трудностях в саду,** о том, к кому можно обратиться за помощью. Проиграйте эти ситуации дома.

**14. Чаще обнимайте ребенка.** В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.

**15. Разработайте вместе с ребенком** несложную систему прощальных и приветственных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

**16. Примерно за неделю до первого посещения** детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.

**17. Если вы испытываете потребность** в помощи, то педагоги и психолог детского сада ждут вас.

*Терпения Вам, уважаемые родители!*

*стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.*

### **«Помощь нужна еще и маме!»**

*«Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. На самом же деле, поступление в сад - это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. Ведь и мама находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи.»*

### **Чтобы помочь себе, нужно:**

*- быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад в доход семьи.*

*- поверить, что малыши на самом деле во все не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Поэтому не бойтесь детского плача и не сердитесь на ребенка за «нытье».*

*- воспользоваться помощью. Психолог может помочь Вам, рассказав о том, как проходит адаптация и, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям.*

*- заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга.*

*Многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно лишь понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыши*

*Надеемся, что наши рекомендации окажутся для Вас полезными.*

**Помните:  
Мы всегда рады видеть Вас  
в нашем детском саду!**



**Памятку подготовил:**  
воспитатели группы «Цветик-семицветик»

МДОБУ ЦРР – детский сад №28  
г. Сочи

**В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ**



**«ЕСЛИ СКОРО  
В ДЕТСКИЙ САД»**

**«Для малыша и для родителей начало посещения дошкольного учреждения - очень волнительный период, связанный с трудностями и**

*переживаниями и сопровождаемый  
нелегким процессом адаптации»*