

# Памятка для родителей

## «Готовимся к поступлению в детский сад»

### Уважаемые родители!

Скоро Ваш малыш переступит порог нашего детского сада. Привыкнуть к детскому саду не просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из «домашнего» в «ясельного». Страдают и дети, и родители. Это обусловлено тем, что в корне меняется режим дня, окружающая среда. Теперь ребенка окружают новые люди, взрослые и дети. Адаптация организма к новым условиям социального существования сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита, расстройством здоровья.

Как сделать вхождение ребенка в детский сад безболезненным? Как помочь перенести стресс из-за разлуки с близкими людьми?

Для этого необходимы объединенные усилия работников ДОУ и родителей, которые обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь дома и в детском саду.

**Наши рекомендации являются начальным этапом системы адаптации ребенка к условиям ДОУ.** Надеемся, что они вам помогут подготовить вашего малыша к поступлению в детский сад.

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми:

- посещайте детские площадки;
- учите ребенка играть в песочницах;
- ходите на детские праздники, дни рождения.

2. Готовьте ребенка психологически: рассказывайте ему о детском садике, о детях, воспитателях, игрушках, которые ждут его в группе. Постепенно он привыкнет к мысли о необходимости посещать детский сад.

3. Познакомьте ребенка с территорией детского сада, зданием, детской площадкой. Приходите на прогулку, на территорию детского сада. Понаблюдайте, как дети гуляют, чем занимаются. Пообщайтесь с ними.

4. Познакомьтесь с режимом дня детей I младшей группы и максимально приблизьте к нему режим дня дома еще до поступления в детский сад.

5. Приучайте ребенка кушать разные блюда: каши, салаты, овощные, рыбные, мясные блюда и т.д., а не только то, что ему нравится.

6. При поступлении в детский сад не забудьте предупредить старшую медицинскую сестру и воспитателей о том, какие продукты вызывают у ребенка аллергию, какие блюда он предпочитает, а какие совсем не ест.

7. Поступая в детский сад, ребенок должен владеть элементарными навыками самообслуживания: самостоятельно пользоваться ложкой, частично одеваться (носочки, трусы, колготки), проситься и садиться на горшок.

### **Внимание:**

- памперсы, пустышки в детском саду запрещены;
- отучите ребенка от соски, груди

8. Заранее ознакомьтесь с общими правилами **организации адаптации детей к ДОУ:**

- укороченное время пребывания ребенка в детском саду первые две недели (2-3 часа) с постепенным увеличением в зависимости от поведения ребенка на 1-2 часа в день.

9. Отдав ребенка в детский сад, не торопитесь приступать к работе, дайте возможность вашему малышу постепенно привыкнуть к новым условиям.

### **Рекомендации родителям, на период когда ребенок начал впервые посещать детский сад :**

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы;
  - Познакомиться с меню дошкольного учреждения и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
  - Расширять ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещать детские площадки, ходить в гости к товарищу по играм в песочнице, оставаться ночевать у бабушки и т. п.;
  - По возможности приучать ребенка к самостоятельности при самообслуживании;
  - Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
  - Не отдавать ребенка в разгаре кризиса трех лет;
  - Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
  - Стараться отдать его в группу, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
  - Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
  - Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за непослушание;
  - Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад;
  - Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
  - Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
  - Настраивать ребенка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
  - Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать детей домой;
  - Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
  - Щадить его ослабленную нервную систему;
  - Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на его нервную систему. На время прекратить походы в театр, в цирк, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач;
  - Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша;
  - Создавать в выходные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении;
  - Не наказывать ребенка за детские капризы;
  - Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.
- **Как не надо:**
- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
  - не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
  - препятствовать контактам с другими детьми;
  - увеличивать нагрузку на нервную систему;

- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

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

- Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;
- Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет;
  - Принесите в группу свою фотографию;
  - Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке);
  - Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
  - После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
  - Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
  - Будьте терпеливы.

### **Типичные ошибки родителей во время адаптации ребенка к ДОО.**

- Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не смог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.
- Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Все, что нужно малышу – это адаптация к новым условиям.
- Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребенка в детском саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садикам 2-3 месяца.
- Пребывание родителей в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, им надо успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это еще больше усиливает детскую тревогу.
- Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОО, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все так же рядом. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

**Мы с нетерпением ждем Вас и готовы сотрудничать в дальнейшем.**