

## **Рекомендации заботливым родителям,**

чья детки поступают в наше дошкольное учреждение

### **«Как адаптировать ребенка к детскому саду?»**

Ваш малыш делает первые шаги в самостоятельную жизнь. Во многом от родителей зависит, насколько легко для него пройдет период адаптации.

Всем известно, что первые дни в детском саду — тяжелое испытание для ребенка и его родителей. Расставаясь утром с мамой, дети, как правило, плачут, кричат, а по вечерам у них бывает плохое настроение, подавленность или же, наоборот, нехарактерная раньше чрезмерная активность, перевозбуждение. Чтобы миновать этот негативный период как можно быстрее, следует грамотно подойти к адаптации чада в дошкольном учреждении. В противном случае слезы каждое утро перед выходом из дома и нежелание идти в садик могут затянуться на месяцы.

#### **Развиваем самостоятельность**

Еще до начала посещения дошкольного учреждения родителям настоятельно рекомендуется научить ребенка самостоятельно пользоваться ложкой и вилкой, умываться, раздеваться и одеваться, пользоваться горшком. У овладевшего этими премудростями малыша трудностей в

период адаптации будет гораздо меньше

#### **Соблюдаем режим**

Еще за месяц-два до начала посещения дошкольного учреждения стоит максимально приблизить домашний распорядок дня к тому, который будет в садике. То есть 7.00-7.30 — подъем, 8.30-9.00 завтрак, 10.30-11.30 — прогулка, 12.00 — обед, 12.30-15.00 — подготовка ко сну, дневной сон, 15.30 — полдник.

Во время же адаптации к садика режим нужно соблюдать особенно тщательно. Не отступайте от него больше, чем на полчаса - час в выходные и праздничные дни.

#### **Привыкаем постепенно**

Первое время, и об этом вам скажут воспитатели, ребенок должен находиться в саду 1-2 - максимум 3 часа (а еще лучше первые два-три дня — час, потом еще три дня — два часа и, наконец, три часа). Такой период может длиться неделю, а то и две. Постепенно время пребывания в группе увеличивают. Затем хотя бы до месяца с момента первого посещения (то есть еще две-три недели) малыша оставляют в садике до сна. И только потом малыш может находиться в группе целый день. Некоторые дети, в силу своих индивидуальных особенностей, могут адаптироваться к новому образу жизни и дольше.

#### **Обеспечиваем психологический комфорт**

Еще до посещения детского учреждения следует объяснить ребенку, что такое детский сад.

Расскажите, что дети делают в саду (играют, обедают, спят, поют песенки), и как это интересно. Можно поиграть с ребенком "в садик": взять разных кукол и распределить между ними роли: кто-то из них будет воспитателем, кто-то малышом, кто-то родителем. Утром взрослые отводят детей в садик. Там ребята играют, едят, спят, гуляют. А вечером мама обязательно забирает их домой.

Когда отводите малыша в группу, старайтесь не показывать ему свое волнение, которое у вас обязательно возникнет. При расставании будьте спокойны, но тверды. Обязательно скажите, когда вы за ним придете, чтобы он не решил, что его оставили с чужой тетей навсегда и укажите время прихода в доступной для его понимания форме. Например: "я приду за тобой, когда ты пообедает", "когда ты вместе с ребятами пойдешь гулять". Помогает преодолеть стресс расставания привычный ритуал прощания (поцелуй, объятия, возможность посмотреть на маму из окна). Если малыш слишком болезненно реагирует на прощание, поручите отводить ребенка папе или бабушке.

#### **Приёмы, облегчающие ребёнку утреннее расставание**

Научитесь прощаться с ребёнком быстро. Не затягивайте расставание. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться.

Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещь, которая будет напоминать о вас и том, как сильно вы его любите.

Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребёнка, если хотите, чтобы он вам доверял.

Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например, всегда целуйте ребёнка в щёчку, а потом нежно потрите носиком или что-нибудь подобное. Не пытайтесь подкупить ребёнка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.

Чётко дайте ребёнку понять, что какие бы истерики он не закатывал, он всё равно пойдёт в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

Встречая ребенка, спрашивайте, как он провел день, что делал, во что играл. Задавайте только позитивные вопросы. Вместе обсуждайте события. Хвалите за успехи, давайте советы, если считаете, что он поступил неправильно. Малыш в этом случае будет знать, что проблему, возникшую в садике, родители всегда помогут решить. Он будет чувствовать, что в сложных ситуациях не одинок, ему есть на кого положиться.

В период адаптации проводите больше времени вместе с малышом, старайтесь после садика погулять. Ребенок получит после садика погулять. Ребенок получит новые впечатления и отвлечется от негативных переживаний. Побалуйте его чем-нибудь приятным. Непременно хвалите малыша за то, что он посещает

детский сад. Скажите ему, какой он молодец. Ведь он теперь взрослый и ходит в садик, как мама и папа на работу.

Всегда уважительно отзывайтесь о воспитателе и персонале, ухаживающем за детьми. Ни в коем случае не критикуйте их работу при ребенке, и не говорите никогда плохо о самом дошкольном учреждении (даже если на то есть основания). Наоборот, старайтесь сформировать у ребенка положительное отношение к детскому саду. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, родители короткими замечаниями способны сформировать у ребенка позитивное отношение к дошкольному учреждению. Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. И будьте в период адаптации терпимы к изменившемуся поведению ребенка. Он капризничает из-за того, что ему очень трудно привыкнуть к новому помещению, детям, воспитателю, другим требованиям, режиму.

Мы желаем Вам успехов в  
подготовке к важному и  
волнующему моменту в жизни  
Вашего малыша.  
Моменту, который означает, что  
малыш вырастет!

**Государственное  
Бюджетное  
Дошкольное  
Образовательное  
Учреждение  
детский сад № 42  
Фрунзенского района СПб  
с приоритетным осуществлением  
познавательной – речевой  
деятельности**



**Рекомендации  
«Как подготовить  
малыша к поступлению  
в детский сад»**

**Первое здание**

**Наш адрес:** ул. Димитрова д. 29, кор 3  
**Телефон:** 772 – 56 - 72 мед.кабинет  
453 – 93 - 32 заведующий

**Второе здание**

**Наш адрес:** ул. Димитрова д. 37, кор 2  
**Телефон:** 410 – 84 – 95 мед.кабинет  
410 – 85 – 43

**Наш сайт:** <https://42spb.tvoyasadik.ru/>