

## **Рекомендации родителям**

### **по подготовке ребёнка к поступлению в детский сад**

**АДАПТАЦИЯ** к условиям детского учреждения у маленьких детей может протекать по-разному и зависит от прежнего опыта ребёнка.

Период адаптации протекает значительно легче в том случае, если у ребёнка до поступления в детский сад была определённая подготовка. Такая подготовка направлена на достижение хорошего состояния здоровья ребёнка, его нормального физического и психического развития и во многом это зависит от того, как родители выполняют рекомендации и назначения участкового врача и медицинской сестры, которые наблюдают ребёнка со дня его рождения.

Заранее, до поступления в наш детский сад, возможно познакомиться с будущими воспитателями, проконсультироваться у педагога-психолога по вопросам подготовки ребёнка к детскому саду.

### **Рекомендации медицинской сестры**

- Выполняйте рекомендации медицинских работников с самых первых дней жизни ребёнка; все правила ухода и профилактики заболеваний.
- Сделайте все необходимые профилактические прививки до поступления в детский сад.
- Тщательно следите за состоянием здоровья, ростом, массой тела малыша, его психическим развитием (развитие движений, речи, игры, навыков).
- Систематически занимайтесь физическим развитием и закаливанием ребёнка, учитывая его возраст и состояние здоровья.
- Организуйте для ребёнка правильный режим дня и питания, а за несколько месяцев до поступления малыша в детский сад постарайтесь приучить его к режиму, который принят в группе, которую будет посещать ребёнок, предварительно узнав об этом.

- Приучите ребёнка пить из чашки, есть ложкой, пользоваться горшком, в те возрастные сроки, которые рекомендуют специалисты, частично одеваться и раздеваться, мыть руки и лицо, пользоваться салфеткой.
- Приготовьте для детского сада ребёнку удобную, не тесную, но и не слишком свободную одежду с простыми, доступными ребёнку застёжками. Узкие юбки, шорты на лямках и длинные брючки в группе неудобны ребёнку. Обувь должна быть с закрытой фиксированной пяткой и мыском, легко сниматься и одеваться, чтобы необходимость быть самостоятельным не требовала от ребёнка слишком много усилий.
- Оставьте дома памперсы и запаситесь многочисленной сменной одеждой. Приучение к туалету – процесс не быстрый.
- Подпишите ВСЕ вещи ребёнка.
- Желательно начать оформление документов для поступления ребёнка в детский сад не позже, чем за несколько месяцев до выхода мамы на работу, Это время может понадобиться на обследование ребёнка, его возможное оздоровление, на процесс адаптации к дошкольному учреждению.

#### **Рекомендации педагога- психолога**

- До поступления в детский сад попытайтесь отучить ребёнка от некоторых привычек при укладывании на сон, при кормлении (соски, бутылочки, укачивание, кормление с игрушками и уговорами). Если же этого сделать не удаётся, то в первые месяцы посещения детского сада ломать вредные привычки нельзя. Перевоспитывать малыша начинают после его привыкания.
- Воспитывайте доброжелательное отношение к знакомым и незнакомым детям и взрослым.
- Научите ребёнка самостоятельно играть с игрушками, держать в руке карандаш, рассматривать картинки, книги и как можно меньше зависеть от взрослого во время бодрствования.

- Разрешите малышу «водить в садик» любимую игрушку.
- Первое время приводите ребёнка в детский сад на 2-3 часа, постепенно увеличивая время пребывания его в группе в зависимости от самочувствия малыша.
- Не спешите оставлять ребёнка в саду на весь день, даже если он хорошо играет и не хочет уходить домой. Организм малыша должен привыкать к нагрузке постепенно.
- Период адаптации - это очень серьёзно и индивидуально, малыш может отлично посещать детский сад в течение 5-8 дней, а потом, вдруг с неохотой идти в группу. Посоветуйтесь с педагогами, помогите малышу.
- Активно интересуйтесь делами ребёнка в детском саду. Радуйтесь его успехам.

#### **Рекомендации воспитателей**

- Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Ребенок это очень остро чувствует и переживает, что может затруднить его привыкание к новым условиям.
- К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:
  - самостоятельно садиться на стул;
  - самостоятельно пить из чашки;
  - пользоваться ложкой;
  - активно участвовать в одевании, умывании.

**ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, если ваш ребенок не овладел всеми этими умениями (по разным причинам) МЫ С ВАМИ поможем ему вместе.**

- Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители (законные представители). Ваши просьбы к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается просьба или требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

- Старайтесь соразмерить собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.
- Постарайтесь планировать своё время так, чтобы в первые 1-2 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.
- В период адаптации ВАЖНО предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей. Для этого постарайтесь **не посещать многолюдные места, не принимать дома шумные компании, не перегружать ребёнка новой информацией, поддерживать дома спокойную обстановку.**
- При переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется многое: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища, поэтому очень хотелось бы, чтобы мы, воспитатели, знали как можно больше о привычках ребенка. Это поможет нам создать некоторые условия, похожие на домашние (например, посидеть с ребёнком перед сном на кровати, спеть его любимую песенку, предложить поиграть в любимую игру).

Мы уверены, что ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радуйтесь при встрече с ребёнком, говорите приветливые слова и фразы: «Я соскучилась по тебе»; «Мне хорошо с тобой!». Обнимайте ребёнка как можно чаще. Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима.

**Удачи всем нам!**

**Легкой адаптации!**

