

Успешная адаптация ребенка к ДОУ

Утром весело встречает
Наш любимый детский сад.
На зарядку приглашает,
Он всегда нам очень рад.
Завтраки, обед и полдник
Ложкой правильно едим.
Мы читаем и играем,
В тихий час мы крепко спим.
Нам необходим ... (*режим*)

Что такое режим знают все, но не все понимают, как он важен для **ребенка**.

1. До поступления **ребенка** в детский сад старайтесь придерживаться дома режимных моментов, которые ожидают вашего малыша в детском саду: подъем, завтрак, второй завтрак, прогулка, обед, сон, полдник, прогулка.

2. Также немаловажно и необходимо приучать **ребенка** к самостоятельности в приеме пищи, кушать ложкой, в фартучке (с салфеточкой, стараться кушать аккуратно. Заранее ознакомиться с меню детского сада и по возможности готовить дома некоторые блюда, включая в обед полный набор блюд (*первое, второе, третье*).

3. Чтобы малыш лишней раз не беспокоился и не отвлекался от своих занятий, подберите **ребенку** удобную и по размеру одежду и обувь. Желательно давать **ребенку** одевать хлопчатобумажные носки и колготы, так как если у него запотеют ножки, ему будет легче снять и одеть их.

4. Уже младший дошкольник начинает осознавать свою индивидуальность, личную обособленность. Поэтому дети в этом возрасте очень остро реагируют, если на их собственность кто-то посягнет. Неразбериха с детской одеждой, обувью и другими принадлежностями может послужить поводом для конфликтов. Чтобы у малышей не было лишних поводов для огорчений, мы вам рекомендуем подписать или промаркировать всю одежду и обувь ребёнка для детского сада.

5. Наверное, все знают, чтобы не было мокрых штанов, нужно приучать **ребенка к горшку**, а не к памперсам. В детском саду памперсы запрещены, как вредная привычка всех взрослых.

Кто придумал памперсы, не любил детей,
Изобрел он памперсы для родителей,
Чтобы спали по ночам, не зная о потопе,
А **ребенок** мучился с рюкзаком на попе.

Вот такие неприятные ощущения от памперса испытывают наши малыши.

6. Есть еще один предмет, который очень нравится детишкам и помогает родителям. Давайте отгадаем его.

Папа засыпает с пультом,
Мама засыпает с книжкой,
Ну, а мне нужна ... (*пустышка*).

По возможности при поступлении в детский сад необходимо отучать малыша от пустышки, бутылки.

7. Делайте массаж **ребенку**, почаще гуляйте на свежем воздухе, обливайтесь в ванной прохладной водичкой, не перекутывайте **ребенка**. Чаще проветривайте комнаты, приучайте спать только в трусиках. В **адаптационный период все силы ребенка** должны быть направлены на освоение нового, а не борьбу с болезнями.

8. Если **ребенок** очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель **ребенка отводил отец**, бабушка или дедушка. Если у **ребенка** есть любимая игрушка, книжка или фотография с папой и мамой, пусть он берет ее с собой в детский сад, предварительно согласовав это с воспитателем. Уходя – уходите. Не травите себе душу, подслушивая под дверь, глядя в окно. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.

Не оставляйте его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте домой.

9. Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность.

10. **Ребенок** целый день не видит родителей. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.

Необходимо подчеркивать, что **ребенок** по-прежнему дорог и любим. Обвинение и наказание **ребенка за слезы**. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь.

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: *«Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!»* Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

11. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу **адаптироваться к садiku**, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг **ребенок** по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

Дорогие родители! Вы - первые и самые важные учителя Вашего **ребенка**. Первая его школа - Ваш дом - окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если **ребенок видит хорошие**, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее **адаптируется в новой обстановке**.

Единственный совет, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение.

Объективными показателями окончания периода **адаптации у детей являются** :

- бодрое эмоциональное состояние;

- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни **адаптации** к детскому саду ребёнок может на короткое время растерять навыки самообслуживания (*умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т. д.*). **Успешность адаптации определяется тем, что ребенок не только** вспоминает забытое, но вы, с удивлением и радостью, отмечаете новые достижения, которым он научился в саду.

Е.С.

Педагог-психолог

Бирюкова