**Рекомендации для родителей.**

**«Адаптация детей раннего возраста**

**к детскому саду»**

**Есть особый сад на свете,**

**Не деревья в нем, а дети,**

**Он для маленьких ребят**

**И зовется «Детский сад!»**

**Это просто добрый дом**

**Где мы весело живем**

**Воспитатели и няни**

**Целый день конечно с нами**

**Здесь красиво и светло,**

**И уютно и тепло,**

**И вокруг друзья- подружки**

**Есть и книжки и игрушки.**

**Мы играем и рисуем,**

**Сказки слушаем, танцуем,**

**А из глины на дощечке**

**Лепим разных человечков.**

**К нам друзья вы приходите**

**Посмотрите, оцените,**

**А понравится у нас,**

**ОСТАВАЙТЕСЬ СЕЙ ЖЕ ЧАС!**



Детский сад - новый период в жизни ребенка.

Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения.

Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

Большинство из них реагирует на детский сад плачем.

Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

Ваш малыш пришёл в детский сад.

Для него началась новая жизнь- это новое окружение, новая обстановка, новые люди, одним словом адаптация.

Слово "Адаптация" означает приспосабливаться на новые для ребёнка условия. Процесс часто проходит с напряжением и перенапряжением психических и физических сил детского организма.

В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются такие изменения как:

* Четкий режим дня;
* Отсутствие родных рядом;
* Постоянный контакт со сверстниками;
* Необходимость слушаться незнакомого до этого человека;
* Резкое уменьшение персонального внимания.

Адаптационный период- серьёзное испытание для ребёнка 2-3 года жизни.

Как помочь малышу в период адаптации? Эти проблемы решают в детском саду все вместе: воспитатели, младшие воспитатели и родители.

Самая главная задача создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, оберегая нервную систему детей от стрессов и перегрузок.

Каждый малыш привыкает по- своему, у кого-то адаптация проходит в легкой форме три - четыре недели, у кого-то в средней форме до двух месяцев, у кого-то тяжёлая адаптация до шести месяцев.

Для того, чтобы адаптация к детскому саду стала максимально безболезненной для ребенка, нужно сделать её постепенной, так как каждый ребенок привыкает по своему.

**Рекомендации для родителей.**

**Уважаемые родители:**

1. Постарайтесь быть терпеливыми к себе и к своему ребёнку. Прислушивайтесь к советам и просьбам воспитателей.
2. Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
3. Одежда в группе для данного возраста должна быть удобна шорты, брючки без застёжек и лямочек, носочки хлопчатобумажные, ребёнку проще будет самостоятельно одевать.
4. Сократите просмотр взрослых телепередач, а больше уделяйте внимание своему малышу читайте: сказки, стихи, потешки, пойте детские песенки. Проявляйте с малышом творческую деятельность (рисуйте, лепите). У ребёнка сформируется усидчивость.
5. Расширяйте "социальный горизонт" ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу. Имея такой опыт, ребёнок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
6. Необходимо сформировать у ребёнка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребёнку, что вы его любите, обнимайте, берите на руки.

Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребёнком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Не скупитесь на похвалу, говорите малышу какой ты молодец , хороший, смелый.

1. В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре)малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.
2. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку, мамин платочек, книжку, ребёнку будет легче находиться в группе связь с домашним домом.
3. Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнка детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.

Первые недели посещения детского сада должна быть ограничены двумя часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

1. Ребёнок должен приходить в детский сад здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины.

**Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию.

Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже на полный день.

Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

**Способы уменьшить стресс ребенка:**

* Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
* В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
* Каждый день необходимо спрашивать у ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание на положительных моментах, так как именно родители такими короткими замечаниями способны сформировать позитивное отношение к ДОУ.
* Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в садик, вместе решить, какую одежду он наденет утром.
* В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.
* 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.

**Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!**

