



# Памятка

## Готовимся к поступлению в детский сад

### **Уважаемые родители (законные представители) будущих воспитанников дошкольной образовательной организации!**

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 «детсадовского». Страдают и дети, и родители. Это обусловлено тем, что в корне меняется режим дня, окружающая среда. Теперь ребёнка окружают новые люди, взрослые и дети. Адаптация организма к новым условиям социального существования сопровождается изменением поведенческих реакций ребёнка, расстройством сна, аппетита, расстройством здоровья.

Как сделать вхождение ребёнка в детский сад безболезненным? Как помочь перенести стресс из-за разлуки с близкими людьми? Для этого необходимы объединённые усилия работников детского сада и родителей, которые обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь дома и в детском саду.

**Наши рекомендации являются начальным этапом системы адаптации ребёнка к условиям ДОО.** Надеемся, что они помогут Вам подготовить Вашего малыша к поступлению в детский сад.

1. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми:
  - посещайте детские площадки;
  - учите ребёнка играть в песочницах;
  - ходите на детские праздники, Дни рождения.
2. Готовьте ребёнка 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 ребёнка 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 группы и максимально приблизьте к нему режим дня дома ещё до поступления в детский сад.
5. Приучайте ребёнка 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 ребёнка аллергию, какие блюда он предпочитает, а какие не ест совсем.
7. Поступая в детский сад, ребёнок должен владеть элементарными навыками самообслуживания: самостоятельно пользоваться ложкой, частично одеваться (носочки, трусы, колготки), проситься в туалет.

### **Внимание!**

- памперсы в детском саду запрещены;

8. Заранее ознакомьтесь с общими правилами **организации адаптации детей к условиям детского сада:**

- укороченное время пребывания ребёнка в детском саду первые две недели (2-3 часа) с постепенным увеличением в зависимости от поведения ребёнка на 1-2 часа в день.
9. Отдав ребёнка в детский сад, не торопитесь приступать к работе, дайте возможность Вашему малышу постепенно привыкнуть к новым условиям.

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

- Привести домашний режим ребёнка в соответствие с режимом группы;
- Познакомиться с меню детского сада и включать в рацион питания ребёнка новые для него блюда;
- Расширять ориентировку ребёнка 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 ребёнка к самостоятельности при самообслуживании;
- Отправить ребёнка в детский сад лишь при условии, что он здоров;
- Не отдавать ребёнка в детский сад в разгаре кризиса трёх лет;
- Как можно раньше познакомить ребёнка с детьми в детском саду и с воспитателями группы, куда он скоро придет;
- Стараться отдать его в группу, где у ребёнка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе;
- Настроить ребёнка как можно положительнее к его поступлению в детский сад;
- Не угрожать ребёнку детским садом как наказанием за непослушание;
- Не нервничать и не показывать свою тревогу ребёнку накануне его поступления в детский сад;
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком нового коллектива у Вас была бы возможность оставлять его там не на целый день;
- Всё время объяснять ребёнку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим;
- Настраивать ребёнка на мажорный лад, внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим;
- Не оставлять ребёнка в детском саду на целый день, как можно раньше забирать его домой;
- Создать для ребёнка спокойный, бесконфликтный климат в семье;
- Щадить ослабленную нервную систему ребёнка;
- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему ребёнка, 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 ребёнка;
- В выходные дни дома создавать для ребёнка такой же режим, как и в детском саду;
- Не наказывать ребёнка за детские капризы;
- Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.

### **Как не надо себя вести родителям:**

- Конфликтовать дома, наказывать ребёнка за капризы;
- Отрицательно отзываться о детском садике, о тех, кто там работает;
- Не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребёнка;
- Препятствовать контактам ребёнка с другими детьми;
- Увеличивать нагрузку на нервную систему ребёнка;
- Одевать ребёнка не по сезону.

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

- Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду;
- Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства;
- Дайте ребёнку 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 ребёнку, когда забираете его из детского сада;
- После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке;
- Демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу;
- Будьте терпеливы.

## **Типичные ошибки родителей во время адаптации ребёнка к условиям детского сада:**

- Неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на детский сад. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для ребёнка – 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 ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь. Всё, что нужно ребёнку – это адаптация к новым условиям.
- Не стоит планировать важных дел в первые дни пребывания ребёнка к детскому саду. Выход на работу лучше отложить. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к детскому саду 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 ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы и это ещё больше усиливает детскую тревогу.
- Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой детского сада, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют ребёнку. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она всё так же рядом.
- Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к детскому саду – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности. Когда ребёнок начинает весело говорить о детском садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

**Мы с нетерпением ждём Вас и готовы сотрудничать в дальнейшем!**