

## Консультация для родителей

### «Адаптация к детскому саду».

Уважаемые родители! Первый поход ребёнка в детский сад - это большая нагрузка для малыша, как физическая, так и психологическая. Поэтому ребенка необходимо заранее готовить к посещению детского сада.

Дети, которым до посещения детского учреждения позволялось больше свободно и самостоятельно действовать в различных жизненных ситуациях, легче адаптируются, и психо-эмоциональное состояние ребенка намного устойчивее.

Очень важно, если вы научили своего ребенка положительно относиться к требованиям взрослых и дружески общаться с другими детьми. Поэтому, кто не успел этому научить, постарайтесь научить, время еще есть. Для того чтобы у ребенка была легкая коммуникация с другими детьми, необходимо посещать с ребенком детские площадки, приучать его к игре в песочнице, делиться игрушками. Следует ознакомить малыша (согласно возрастной категории) умению кататься на каруселях, качелях, игре с мячом и другими игровыми принадлежностями.

Необходимо приучать ребенка дома к определенному распорядку дня, желательно приближенному к группе детского сада, который ребенок будет посещать. Очень важно укладывать ребенка спать в одно и то же время, принимать пищу ребенок должен согласно режиму в определенное время. Эта модель поведения закрепится у ребенка и будет способствовать укреплению иммунной системы и укреплению психо-эмоционального здоровья вашего малыша.

Следует уделить большое внимание предметам одежды, чтобы они имели удобные застежки, легко снималась верхняя одежда, желательно из дышащей ткани (чтобы ребенок не потел). Ребенку необходимо показать его вещи, чтобы он их узнавал, а лучше всего подписать.

Очень важно заранее учить ребенка дома всем навыкам самообслуживания. Это позволит избежать ненужных для ребенка истерик, крика, плача и любого другого негодования. И в дальнейшем этот фактор будет способствовать быстрейшему интеллектуальному развитию малыша и легкой адаптации.

По возможности старайтесь закаливать ребенка (согласуйте этот вопрос с вашим доктором). Пусть в теплый, летний период он ходит босиком по земле, в утренние часы можно снимать верхнюю одежду для легкого загара, а перед сном принимать контрастный душ (теплая - прохладная вода).

**И самое главное:** как правильно расставаться с ребенком при передаче его воспитателю?

Ваш ребенок привык к тому, что мама всегда рядом! В этот момент необходимо найти нужные слова, и объяснить Вашему ребенку, что мы сейчас с тобой **временно** расстанемся. Ты у меня уже большой и это твоя первая и очень важная работа. Вам обязательно надо сказать, что вы его любите и идете на работу так же как и он. И вы обязательно придете за ним и вместе пойдете домой.

В этом случае ребенок будет знать, что мама его не бросила, она его любит и за ним придет.

Вы можете с ребенком заранее обговорить свой ритуал временного расставания, это может быть воздушный поцелуй, обнимание, быть может, ребенок будет смотреть в окошко, все что угодно.

Уважаемые родители! Если Вы хотите чтобы Ваш ребенок быстро адаптировался к детскому саду и коллективу, был здоровым, сильным, уверенным в себе, тогда старайтесь не обсуждать при детях волнующие вас проблемы. Ваши дети очень умные личности, они все видят и слышат. Согласно вашим мыслям, словам, поступкам ребенок будет моделировать свою настоящую и будущую жизнь. Помогите вашим детям стать счастливыми!

Педагог-психолог детского сада «Ладушка»

Е.В. Федоренко