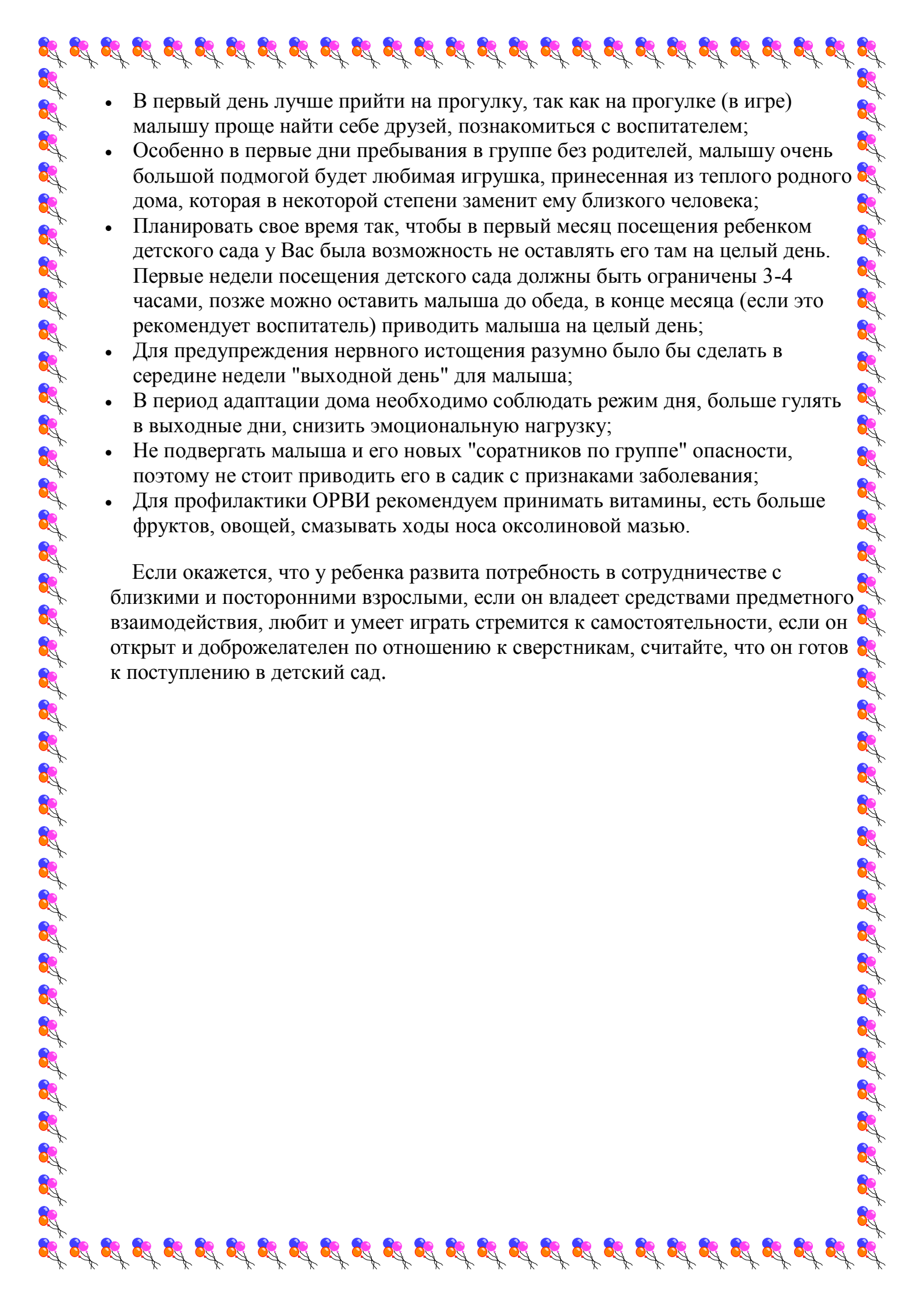


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1»

Наверное, Вы уже слышали о том, что адаптационный период при поступлении ребенка в детский сад - серьезное испытание для малышей. Нанесенная травма, связанная с отсутствием подготовки к этому новому этапу его жизни, может надолго нарушить эмоциональное состояние ребенка.

Для того, чтобы помочь Вашему малышу пройти этот сложный момент, специалисты советуют:

- Заранее ознакомиться с режимом жизни в группе садика, куда записан Ваш малыш, и попытаться максимально приблизить к ней жизнь дома;
- Познакомить малыша с воспитателями его группы, которые помогут ему адаптироваться к совершенно новой жизни в детском саду;
- По возможности, заранее договориться с воспитателями (заведующей) об удобном для Вашего ребенка времени и режиме посещения садика в период адаптации;
- Еще до поступления в детский сад в качестве моральной подготовки можно прогуливаться возле садика, чтобы ему было видно как гуляют дети, обсудить с ним то, что он видит, возможно, зайти на территорию;
- Говорить с крохой о том, что Вы тоже в детстве ходили в садик, о том, как это было, о хороших воспоминаниях, но также и о том, что было сложного в Вашем опыте;
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застёжек и лямок;
- Детально "проигрывать" с ребенком при помощи кукол/игрушек сюжеты, режимные моменты, с которыми малышу придется столкнуться в садике (например, прогулка, обед, приход в группу и т.д.)
- Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;
- Сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните: чем спокойнее и эмоционально положительнее родители будут относиться к такому важному событию как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом;

- 
- В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем;
 - Особенно в первые дни пребывания в группе без родителей, малышу очень большой подмогой будет любимая игрушка, принесенная из теплого родного дома, которая в некоторой степени заменит ему близкого человека;
 - Планировать свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день;
 - Для предупреждения нервного истощения разумно было бы сделать в середине недели "выходной день" для малыша;
 - В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;
 - Не подвергать малыша и его новых "соратников по группе" опасности, поэтому не стоит приводить его в садик с признаками заболевания;
 - Для профилактики ОРВИ рекомендуем принимать витамины, есть больше фруктов, овощей, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад.