

# Памятка для родителей

**Адаптация ребенка к детскому саду** - это привыкание к новым нормам и правилам жизни. Для того чтобы она прошла успешно, предлагаем Вам ознакомиться с небольшой памяткой, как быть и что делать, чтобы адаптация малыша к детскому саду или яслям прошла для него менее болезненно.

Надеемся, наши рекомендации помогут Вам, и Ваш малыш с радостью и удовольствием будет находиться в новом детском коллективе.

1. Настраивайте кроху как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
2. Давайте понять, что разлука с Вами неизбежна, что очень хорошо, что он дорос до сада и стал таким большим.
3. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду. Рекомендации психологов следующие - около недели забирать ребенка из садика до дневного сна, далее (при нормальном состоянии малыша) около недели - сразу после сна, а уже потом можно оставлять на вечернюю прогулку.
4. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнес туда «частичку» родного дома. Пусть игрушка ходит с ребенком в детский сад «ежедневно» и знакомится там с другими игрушками. Расспрашивайте ребенка, что с игрушкой происходило, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно (детям легче говорить о своих чувствах от имени игрушки).
5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребенка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.
6. Не стоит сильно нервничать и показывать свою тревогу, когда отводите малыша в детский сад. Ребенок будет фиксировать и копировать ваше поведение.
7. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются. Оставляя ребенка, главное — не исчезать внезапно. Ребенок должен видеть, что мама уходит и потом придет. Нужно подробно объяснить ребенку, что он будет сейчас делать: «Ты сейчас поиграешь, покушаешь, поспишь, а я пока схожу в магазин, куплю тебе что-нибудь вкусное. Потом ты проснешься, а я уже за тобой пришла».
8. Все время объясняйте чаду, что он для вас, как раньше, очень дорог и любим.
9. Не обсуждайте при ребенке волнующие вас проблемы: малыш не слушая слушает.

10. Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
11. Постарайтесь мудро реагировать на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы, и не в коем случае не угрожайте детским садом как наказанием за его непослушание
12. Научите элементарным навыкам самообслуживания: одеваться, раздеваться, умываться, есть, расчесываться, проситься и ходить в туалет.
13. Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.
14. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности.
15. В первое время целесообразно сохранить привычные для ребенка приемы ухода: покачать на ручках, поцеловать и т.д..
16. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

## **Общие рекомендации и требования детских садов для родителей**

1. Желательно приводить ребенка в детский сад не позднее 8.
2. После болезни следует представлять справку от врача. Отсутствие ребенка 5 и более дней (не включая выходные дни) требует также справки из поликлиники о состоянии здоровья.
3. В шкафчике у ребенка должна быть удобная сменная обувь для группы, комплект сменного белья, колготок, кофт.
4. Никакие медикаментозные средства без разрешения заведующей и мед. сестры детского сада в группу ребенку не даются.
5. Обо всех аллергических реакциях ребенка следует своевременно известить персонал группы и мед. работника.
6. Мелкие игрушки (киндер сюрприз и пр.) в группу давать не разрешается, в соответствии с инструкцией о сохранение жизни и здоровье детей.
7. В случае болезни ребенка или опоздания не забудьте позвонить в детский сад и предупредить персонал до 10 часов.