**Ребенок идет в детский сад: адаптация** **родителей**

Проблема адаптации ребенка к новым условиям при поступлении в детский сад существует не одно десятилетие. Над ее решением работают и теоретика, и практики: создаются щадящие режимы, комплексы профилактических мероприятий. Психологи и педагоги на страницах журналов представляют различные подходы к этой проблеме.

Свой опыт по подготовке ребенка к детскому саду имеет каждое дошкольное учреждение. Алгоритм прохождения адаптации практически одинаков во всех педагогических коллективах. Успех этой работы во многом зависит от того, как «подготовлены» к посещению ребенком дошкольного учреждения сами родители.

**Памятка родителям**

**«Подготовка ребенка к посещению детского сада»**

Уважаемые родители! Скоро вам и вашему ребенку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в нее увереннее, был радостным и общительным, мы хотим предложить несколько рекомендаций.

1. Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности общественного воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ним.

Легче и быстрее привыкают к новым условиям дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Расскажите ребенку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети, тоже его посещал. Содержание беседы зависит от возраста ребенка. Например, беседа может быть такой: «*Детский сад – это красивый дом, куда мамы и папы приходят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие столы и стулья, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь едят, гуляют, играют.*

*Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошел день, а я расскажу тебе, что у меня было интересного на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в детский сад своего ребенка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить. Но сначала нам надо подготовиться*».

3. Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребенку, как ему повезло: осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим ребенком, - ведь его(ее) приняли в детский сад.

4. Познакомьте ребенка с режимом в детском саду. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ребенок воспримет новые правила.

Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, кто ему будет помогать раздеваться, что он будет делать после обеда. Такими вопросами вы сможете проконтролировать, как ребенок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя увереннее.

Максимально приблизьте домашний режим к распорядку жизни в детском саду.

5. Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены. Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он должен это сделать. Например: «*Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И (имя, отчество воспитателя) нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом».* Попробуйте проиграть все эти ситуации дома, например вы воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить.

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет так, как он захочет. Объясните, что в группе много детей, поэтому воспитатель, например, не сможет одеть сразу всех, придется немного подождать.

6. Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку». В течение лета складывайте в нее небольшие игрушки, лоскутки ткани, маленькие книжки с картинками, которые привлекательны для вашего малыша и обрадуют других детей. Возможно, вы владеете техникой оригами – тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или собачку.

С игрушками в детский сад и веселее идти, и проще завязывать отношения со сверстниками.

7. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

8. познакомьтесь с другими родителями и их детьми. В присутствии своего ребенка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых – Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

9. Чем лучше ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку к новым условиям.

10. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес сотрудников детского сада.

11. Разработайте вместе с малышом несложную систему знаков прощания, и он будет легче отпускать вас.

12. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

13. Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду и вы продолжаете испытывать потребность в контакте со специалистами – педагоги и психолог ждут вас!

14. Будьте терпеливы.

**Алгоритм прохождения адаптации**

**Первая неделя.** Ребенок находится в детском саду вместе с мамой 3-4 часа (с 8:00 до 12:00).

**Цель:** заложить основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе; вырабатывать привычку принимать пищу за общим столом, пользуясь помощью мамы, гулять под наблюдением мамы.

**Вторая неделя.** Ребенок находится в детском саду без мамы 2 часа (с 9:00 до 11:00), с мамой – 2 часа (с 8:00 до 9:00 и с 11:00 до 12:00).

**Цель:** установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком; способствовать развитию игры рядом; побуждать к самостоятельным действиям; закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого или опираясь на индивидуальную картинку); формировать привычку принимать пищу за общим столом самостоятельно (под наблюдением мамы); поддерживать положительный эмоциональный настрой ребенка на прогулке в отсутствие мамы.

**Третья неделя.** Ребенок находится в детском саду без мамы с 8:00 до 12:00.

К концу недели по желанию он может остаться на дневной сон.

**Цель:** приучать ребенка к самостоятельному приему пищи; привлекать к совместным играм; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

**Четвертая неделя.** Ребенок находится в детском саду в течение всего дня.

**Цель:** обеспечивать и психологический комфорт ребенка в группе; развивать уверенность в своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь вновь прибывшим детям; подготовить ребенка к расширению круга общения – с другими сотрудниками детского сада, со старшими детьми; поощрять самостоятельность при выполнении гигиенических процедур.