**Консультация для родителей**

**«Готовимся к поступлению в детский сад»**

**Уважаемые родители!**

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

Как сделать вхождение ребенка в детский сад безболезненным? Как помочь перенести стресс из-за разлуки с близкими людьми?

Для этого необходимы объединенные усилия работников ДОУ и родителей, которые обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь дома и в детском саду.

**Наши рекомендации являются начальным этапом системы адаптации ребенка к условиям ДОУ**. Надеемся, что они вам помогут подготовить вашего малыша к поступлению в детский сад.

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми:

* посещайте детские площадки;
* учите  ребенка играть в песочницах;
* ходите на детские праздники, дни рождения.

2. Готовьте ребенка 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 ребенка с территорией детского сада, зданием, детской площадкой. Приходите на прогулку, на  территорию детского сада. Понаблюдайте, как дети гуляют, чем занимаются. Пообщайтесь с ними.

1. Познакомьтесь с режимом дня детей  I  младшей группы и максимально приблизьте к нему режим дня дома еще до поступления в детский сад.
2. Приучайте ребенка кушать разные блюда: каши, салаты, овощные, рыбные, мясные блюда и т.д., а не только то, что ему нравится.
3. При поступлении в детский сад не забудьте предупредить старшую медицинскую сестру и воспитателей  о том, какие продукты вызывают у ребенка аллергию, какие блюда он предпочитает, а какие совсем не ест.
4. Поступая в детский сад, ребенок должен владеть элементарными навыками самообслуживания: самостоятельно пользоваться ложкой, частично одеваться (носочки, трусы, колготки), проситься и садиться на горшок.

**Внимание!!!**

* памперсы, пустышки  в детском саду запрещены;
* отучите ребенка от соски, груди

8. Заранее ознакомьтесь с общими правилами  **организации** **адаптации детей к ДОУ:**

* укороченное время пребывания ребенка в детском саду первые две недели (2-3 часа) с постепенным увеличением в зависимости от поведения ребенка на 1-2 часа в день.

9. Отдав ребенка в детский сад, не торопитесь приступать к работе, дайте возможность вашему малышу постепенно привыкнуть к новым условиям.

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

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

**Как не надо:**
- отрицательно отзываться об учреждении, его специалистах;
- не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка;
- препятствовать контактам с другими детьми;
- увеличивать нагрузку на нервную систему;
- одевать ребенка не по сезону;
- конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы.

**Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями:**

* Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;

 Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства;

* Дайте ребенку 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 ребенку, когда забираете его из детского сада;
* После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
* Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу;
* Будьте терпеливы.