***Добрый день, уважаемые родители! Ваши детки первый раз пришли в детский сад…Давайте с вами поговорим об их адаптации….***

***Адаптация*** – это умение приспособиться к изменившимся условиям внешней среды.

Вы, например, когда устраиваетесь на новую работу, тоже какое-то время проходите период адаптации: знакомитесь с персоналом, привыкаете к требованиям и характеру руководителя, вливаетесь в коллектив, одним словом.

А теперь поставьте себя на место вашего ребенка. Он всю свою жизнь находился вместе с мамой, а тут его привели в незнакомое место, где много незнакомых детей и нужно слушаться какую — то чужую тетю.

Поэтому рассмотрим основные советы по адаптации в детском саду

***Совет №  1***

Прежде чем отдавать малыша в садик, познакомьте его с ним. Да-да не удивляйтесь. Месяца за 2-3 до предполагаемого торжественного события погуляйте рядом с садиком. Желательно не один день. Зайдите во двор и покажите само здание, площадку, деток, играющих на площадке. Скажите, что детки дружат между собой и им весело вместе играть. А вон та тетя – это добрый воспитатель, который присматривает за ребятами. Попросите воспитателя разрешить вашему малышу поиграть вместе с детками на площадке в вашем присутствии. Многие воспитатели идут на это. Вы в это время разговаривайте с воспитателем. Ребенок, видя что мама общается с воспитателем, запоминает, что и он может обратиться к ней.

***Желательно,****чтобы первое знакомство с воспитателем проходило на нейтральной территории.*

***Совет № 2***

Прежде чем отдавать малыша в садик научите его элементарным навыкам самообслуживания. Держать ложку и вилку, пить из стакана, а не из бутылки или поильника. Также ребенок должен уметь самостоятельно снимать и надевать трусики, носки, штаны или колготки, самостоятельно обуваться. Желательно отучить от соски и от груди (если ребенок еще находится на ГВ), и приучить пользоваться горшком.  Также следует научить малыша объяснять свои желания. Ребенок должен уметь сказать, что он хочет пить или хочет в туалет, хотя бы на языке жестов,  если он еще не говорит. Если ребенок чего-то из приведенного перечня не умеет, то в садике, в общем-то научат. Но представьте каково будет малышу, когда он в незнакомом коллективе элементарно не сможет покушать.

***Совет № 3***
Приучайте малыша к садиковскому режиму заранее. Например, будите его в то же время, в которое ему нужно будет вставать в сад. Укладывайте спать в обед в то же время, в которое укладывают детей в саду. Ведь если ваш малыш привык вставать в 9 утра, а вы его вдруг ни с того ни с сего начнете поднимать в 7, то он как минимум не выспится, и вероятнее всего, будет капризничать и во время сборов и в самом садике. Я, например, терпеть не могла садик именно потому, что меня поднимали ни свет ни заря, сажали в холодную люльку мотоцикла и везли через весь город в садик.

***Совет № 4***

Поиграйте дома в детский сад и почитайте сказки на эту тему, чтобы ребенок понимал, что и как он будет делать в группе. Например, возьмите мишку, его маму медведицу, придумайте игрушку — воспитателя и деток из группы. Расскажите, что мама привела мишу (игрушку можно назвать именем малыша, тогда он будет ассоциировать себя с ней) в садик. У каждого малыша есть свой шкафчик, куда они складывают свои вещи. Потом малыш заходит в группу к деткам, а мама уходит на работу. Детки садятся завтракать, потом занимаются (лепят, рисуют), потом выходят на площадку и играют между собой. А вот миша захотел писать. Он подошел к воспитателю и попросил помочь ему снять штанишки. Воспитатель отвела его в специальную комнату и помогла сесть на маленький унитазик. В группе много игрушек, которыми может играть каждый из ребят.

***Важно****объяснить ребенку, что в случае, если ему что-то нужно, то ему не стоит стесняться, а нужно обратиться к воспитателю или няне и они всегда помогут.*

Потом они заходят в группу обедают и ложатся спать. У каждого малыша есть своя кроватка. После сна, детки кушают и выходят на прогулку. Потом приходит мама медведица и забирает малыша.

О том, что мама забирает  из садика нужно сказать обязательно. Чтобы ребенок не решил, что его оставили в садике на всегда.

***Совет № 5***

Постарайтесь не отдавать малыша в садик, если дома происходят какие-либо изменения. Например, переезд или появление братика или сестрички. Во втором случае, малыш может решить, что от него пытаются избавиться, чтобы заниматься другим ребенком. Возможно, что он станет ревновать и проявлять агрессию.

«***Ситуация****.*

*У нас в группе есть девочка Алина, мама которой родила второго  ребенка. Родители очень долго ждали именно мальчика и мама находится в состоянии эйфории. Алину отдали в садик практически сразу после рождения братика. Девочка стала очень агрессивной. Причем не только по отношению к деткам в садике, но и по отношению к маленькому братику. Она стала очень часто болеть, видимо, подключилась соматика. В итоге девочку забрали из садика совсем».*

***Совет № 6***

Если ваш малыш большую часть времени проводил дома в кругу родных и близких, то перед началом посещения садика желательно почаще ходить в гости или на площадку, чтобы ребенок  привыкал к новым местам и лицам. Если вы идете в гости, попробуйте оставить малыша на какое-то время, чтобы он привыкал бывать без мамы.

При общении вашего малыша с другими детками, например, на площадке подскажите, как ему играть с ними. Расскажите:

* как правильно поздороваться с другим ребенком или группой деток;
* спрашивать разрешения поиграть с этими ребятами;
* как правильно реагировать на отказ;
* как обмениваться игрушками и договариваться с другими детками.

При выборе игрушки на улицу объясните, что его игрушку может кто-то попросить поиграть, поэтому лучше взять такую, которой не жалко будет поделиться.

*Совет № 7*

Приучайте к садиковской еде, основу которой составляют каши, тушеные овощи, котлеты, супы и т.д. Ведь если ваш малыш ест исключительно макароны, то он вряд ли согласится есть картошку, например.

Если малыш видит в тарелке знакомую пищу, то ему легче будет привыкнуть к садику. Потому как основные показатели успешной адаптации в садике – спокойный сон, еда и желание справлять нужду в положенном месте.

Теперь рассмотрим советы родителям по адаптации ребенка к детскому саду в первые дни посещения дошкольного учреждения (ДОУ).

**Ребенок первый раз идет в детский сад: рекомендации в период первых посещений учреждения**

***Совет № 1***

Будите малыша заранее, а не в притык к выходу. Малышу нужно подняться, потянуться, проснуться, в конце концов. Ведь если вы его будете постоянно торопить, понукать, а потом нестись сломя голову через весь город, то настроение явно от этого не улучшиться. Причем не у него, не у вас.

***Совет № 2***

Не оставляйте малыша сразу на целый день. Лучше всего постепенно вводить его в группу: сначала на 1-2 часа, потом на 3-4 часа и т.д.

***Совет №  3***

Пусть малыш возьмет с собой какую-нибудь игрушку. Ведь прижимая какого-нибудь домашнего мишку, малыш будет чувствовать рядом что-то привычное, что будет напоминать кусочек дома.

***Совет №  4***

Если малыш постоянно плачет, расставаясь с вами, попросите кого-то из близких родственников, с которыми ему проще расстаться, отвести его в садик.

***Совет № 5***

Придумайте свой особый ритуал прощания  это может быть поцелуй в щечку,обнимашки.

 С уважением-

Воспитатель-Кулемина Наталья Александровна.