Консультация для родителей:

«Первый раз в детский сад».

Большинство родителей знает: к школе ребенка необходимо подготовить. Но о том, что не менее важна готовность к детскому саду, задумываются не все. Между тем, установлено, что детсадовская дезадаптация встречается чаще, чем школьная, но на нее реже обращают внимание.

 У маленького ребенка, пришедшего в детский сад, впервые в жизни происходит «отрыв» от семьи. Он попадает в совершенно незнакомую обстановку, где для него непривычно **ВСЕ**: нет мамы рядом – это, наверное, самое огорчительное обстоятельство; новый распорядок дня, незнакомый персонал, много детей и т.д. Его пугают новые формы общения, коллективные игры и занятия, сон в общей комнате.

Все это обрушивается на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая может привести к различным невротическим реакциям (капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д.). Новая непривычная обстановка выводит ребенка из состояния равновесия и нередко вызывает у него бурные реакции. Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на расставание с ней.

Действительно, самое трудное время для ребенка — первые недели посещения детского сада. Ему необходимо освоиться в новой обстановке, познакомиться с детьми и взрослыми, привыкнуть к режиму. Этот период называют адаптационным, и взрослые (родители, врачи, педагоги, психологи) должны сделать все, чтобы он прошел легко и радостно.

Основу успешной адаптации составляют 3 направления: 1) подготовка дома, 2) организация пребывания в детском саду, 3) наблюдение и своевременная коррекция поведения ребенка.

Адаптационный период начинается уже в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что ребенок будет посещать дошкольное образовательное учреждение (ДОУ).

**1. Подготовка в домашних условиях**

Начинать готовить малыша надо за 6-12 мес. до поступления в детский сад. И первое, что нужно сделать – провести **оздоровление** ребенка, а если есть показания, то и — лечение тех или иных отклонений в здоровье.

Во благо самого малыша, в целях профилактики инфекционных заболеваний, нужно позаботиться о том, чтобы не позднее, чем за месяц до поступления в сад, ему были сделаны все необходимые по возрасту **профилактические прививки**. Ведь это просто, безопасно и, как известно, очень эффективно.

Следует потрудиться и над тем, чтобы в семье максимально приблизить домашний **режим** к распорядку дня в ДОУ: упорядочить часы сна, питания, бодрствования.

Особое внимание следует уделить **закаливанию**. Закаливать нужно всех детей, а малышей, которые идут в детский сад, особенно. Самый простой и эффективный способ — хождение босиком в помещении, а летом по земле в любую погоду. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, бассейн и др.), при этом постарайтесь увеличивать пребывание ребенка в воде. Постепенно приучайте его к более прохладному питью. Главное в закаливании – не переусердствовать.

Желательно также, чтобы родители познакомились с **меню** детского сада и постепенно приучали ребенка к тем блюдам, которые там готовят.

Одним из важнейших режимных моментов в детском саду является **дневной сон**. Поскольку в саду дети значительно быстрее устают (от шума, многочисленных игр и занятий, случается – и ссор), им необходим дневной сон, и его ничем нельзя заменить. Поэтому родители должны либо сдвинуть сон своего ребенка на то время, когда в детском саду «тихий час», либо, если ребенок не спал днем, привить ему эту привычку. На это может уйти много времени, но малыш от этого только выиграет.

На всем этапе подготовки ребенка следует поощрять и развивать **детскую самостоятельность**. В детский сад они должны поступать с уже сформировавшимися навыками самообслуживания: они должны самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (взрослые могут только помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить жидкость из чашки и т.п. Эти навыки только на первый взгляд представляются элементарными, а как страдают дети, если родители не научили их простым приемам самообслуживания.

Помимо **«настроя»** на соответствующий режим дня, взрослые должны постоянно прививать своим чадам доброту, чувство коллективизма, умение общаться – ведь в детском саду все игрушки общие, и ребенок будет вынужден подчиняться общим требованиям.

Нужно заранее подготавливать ребенка к мысли о посещении детского сада, как и к временной разлуке с матерью. Важно дать понять малышу, что это неизбежно лишь только потому, что **ОН УЖЕ БОЛЬШОЙ!** Все время объяснять и доказывать на деле, что он для родных, как и прежде, дорог, мил и любим. Родителям нельзя нервничать и показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад, наоборот – быть с ним особенно ласковым и терпеливым. Главное – это доверие и настрой, что все будет хорошо.

Уважаемые родители! В период адаптации поддерживайте своего ребенка, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего кардинально в жизни ребенка: не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее; не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п. Одним словом, поберегите нервную систему ребенка!

