***Будем рядом!***

 С чего начинается социализация маленького ребенка?

Конечно, с семьи. Но по-настоящему это происходит с приходом ребенка в дошкольное учреждение.

 Адаптация, т.е. вхождение маленького человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам, или к негативным. Но не только дети проходят порой очень сложный адаптационный период, а и родители испытывают ряд затруднений. Период адаптации настолько серьезен в жизни дошкольника, что требует особого внимания со стороны взрослых. И от того, как пройдет привыкание малыша к новым условиям, зависит его физическое и психическое развитие. Для того, что бы адаптационный период ребенка в дошкольном учреждении прошел легко, безболезненно, с наименьшей эмоциона-льной напряженностью и у ребенка сформировалось положительное отношение к детскому саду необходимо соблюдать рекомендации педагогов.

***Рекомендации родителям***

***по подготовке детей к детскому саду.***

* Для формирования положительного отношения к детскому саду и к сверстникам мы ждем Вас и Вашего малыша каждый день во время прогулки утренней или вечерней, как Вам удобно, для совместной деятельности с другими детьми.
* Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть Вашему ребенку.
* На вечерней прогулке покажите ребенку, что всех детей вечером мамы и папы забирают домой, никто в детском саду не остается. Это поможет Вашему малышу избежать чувства, что «его бросили», когда он начнет оставаться в детском саду один без родителей.
* Следует обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду.
* Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.
* Следует рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, как Вы ходили в детский сад и почему Вы хотите, чтобы он туда пошел.
* В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.
* Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.
* Разработайте вместе с ребенком несложную забавную систему прощания, и всегда придерживайтесь ее, например, нежно поцелуйте ребенка в щечку, а затем потритесь носиками и т.п.

***Первый день – он трудный самый!***

 Уважаемые родители, помните, что первые дни пребывания ребенка в детском саду – самые важные. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни… все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе отсутствовать. Мало того, ребенок может отказаться от еды не только в детском саду, но и дома. Поэтому питанию малыша, в первые дни посещения им детского сада, следует уделять больше внимания. Вместо привычных макарон и каш, следует чаще готовить более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки, кисломолочные напитки. Завтраком, в первые дни, кроху лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять.

 При поступлении ребенка в детский сад, предупредите воспитателя о привычках своего малыша. Для новичков в детском саду устанавливается щадящий режим. Помните, что заставить малыша делать что-то по-новому нельзя. Это вызовет у него отрицательное отношение к детскому саду, поэтому новые привычки и умения закладываются постепенно. Если Вы не смогли сформировать их до прихода в детский сад – не спешите.

Первый день ребенка в детском саду должен стать праздником!

 Для того чтобы Ваш ребенок быстро и легко привык к новому образу жизни, который предлагает наш детский сад и чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим Вас о сотрудничестве в адаптационной период.

* Относитесь к своему малышу более внимательно.
* Постарайтесь в семье создать спокойную, дружескую атмосферу.
* Будьте терпимы.
* Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
* Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.
* Говорите с ребенком короткими фразами, медленно, в разговоре называйте как можно больше предметов.
* Давайте простые и понятные объяснения.
* Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?»
* Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.
* Лучшее лекарство от стресса – смех. Необходимо создавать как можно больше ситуаций, в которых бы ребенок смеялся от души.

***Вы – первые и самые важные учителя!***

 Уважаемые родители, первая школа Вашего ребенка – **ВАШ ДОМ,** – который окажет огромное влияние на формирование его системы ценностей, на то, что он будет считать самым важным в жизни.

 Сколько бы мы ни прожили, мы постоянно возвращаемся к опыту, который приобрели в детстве, на то, «чему учили нас в детстве».

Закладываемое в дошкольном детстве эмоциональное отношение к людям и к жизни, наличие или отсутствие стимулов к интеллектуальному развитию оставляет неизгладимый след на всем дальнейшем поведении и образе мыслей человека.

 Радуйтесь Вашему ребенку! Радуйтесь его любопытству, его желанию поговорить с вами, о том, что он увидел, что узнал. Уделяйте больше внимания устной речи ребенка, общайтесь с ним на равных, как с ЛИЧНОСТЬЮ.

Не сдерживайте естественное в этом возрасте стремление ребенка к самостоятельности.

 Помните, что представление о себе, первая самооценка малыша в это время тождественны той оценке, которую дают ему взрослые. Поэтому не следует постоянно делать ребенку замечания, упрекать его, так как недооценка стараний может привести к неуверенности в себе и снижению желания осуществлять любую деятельность.

***Адаптация на отлично!***

* ТолькоВаша готовность вступить в контакт своспитателями может во много раз сократить период адаптации.
* Только от Вашего внимания, участия и поддержки малыша

 зависит, обретет ли ребенок свой первый полноценный опыт

 жизни в коллективе и в обществе в дальнейшем.

* Именно Вы, можете воспитать своих детей отзывчивыми и искренними, послушными и примерными, но так, чтобы они смогли сохранить чувство собственного достоинства.
* Именно Вы, можете потерпеть сами и дать возможность ребенку - выплеснуть в подвижных, шумных играх свое накопившееся нервно-психическое напряжение или – побыть

 наедине с собой, чтобы полностью прийти в себя.

* И только вместе с Вами, мы создадим самую благоприятную атмосферу в группе, чтобы адаптация Вашего малыша прошла без особых потерь, и ребенок ходил в детский сад с огромным желанием!

***Основные особенности периода адаптации.***

***Нарушения настроения:*** Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей, возбудимость, гнев, агрессивные проявления у других (продолжительность – от недели до 1,5 месяца).

***Нарушение сна:*** Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном, утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность – от 1 до 2 мес.).

***Понижение иммунитета:*** Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии, легко заражаются друг от друга (продолжительность – от 2 до 12 мес., у некоторых еще дольше).

***Нарушение поведения:*** Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т.д.) продолжительность – от 1 недели до 2 месяцев.

***Уважаемые родители!***

 В детском саду ребенку нужно привыкнуть к новым взрослым людям, которые будут о нем заботится, к новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам, обществу своих сверстников, новой пище, новой обстановке для сна.

Мы считаем, что Вашему ребенку будет проще привыкать ко всему, если он возьмет с собой то, что вызывает у него только положительные эмоции.

Возможно, это будет и его любимая книжка-малышка или любимая сказка, которую мы прочитаем все вместе.

А может быть, Ваш малыш захочет взять с собой и любимую игрушку, с которой он привык засыпать.

Просим Вас рассказать воспитателям о Вашем ребенке как можно больше, все, что вы считаете особенно важным**. Мы готовы прислушаться ко всем вашим пожеланиям.**

***Уважаемые родители!***

* В детском саду необходимо соблюдать правила для родителей.
* Приводите ребенка в детский сад в указанное время. Если по каким-то причинам. Вы не сможете

 привести ребенка во время, предупредите об этом воспитателя заранее.

* К педагогам группы и персоналу детского сада, независимо от их возраста необходимо

 обращаться на Вы, и по имени отчеству. Вы пример для своего ребенка!

* Если Вы не смогли решить какой-либо вопрос с педагогами группы, обратитесь к руководителю

 дошкольного учреждения.

* Просим вас проследить, чтобы в карманах Вашего ребенка не было острых, режущих и колющих

 предметов.

* В группе детям не разрешается бить и обижать друг друга, брать без разрешения личные вещи, в

 том числе и принесенные из дома игрушки других детей, портить и ломать результаты труда

 других детей.

 Вырастить ребенка, воспитать в нем человека, личность – задача нелегкая, очень ответственная, но благодарная. И пусть ориентиром для Вас послужат замечательные слова В. А. Сухомлинского:

«Детство – важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая. Самобытная, неповторимая жизнь. И от того, как прошло его детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, - от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш».

Успехов и удачи Вам в воспитании

ваших любимых малышей!