**Консультация.**

**Как подготовить ребёнка к детскому саду.**

 **Советы и рекомендации**

1. Если вы решили отдать малыша в дошкольное учреждение, представьте, как изменится жизнь и для вас, и для вашего ребенка. Не думайте, что он легко и с радостью будет ходить в детский сад каждый день, а вечерами будет встречать веселый и здоровый. Не стоит планировать, что вы сразу сможете работать в полную силу. К сожалению, будут и слезы, и частые болезни, и постоянное «пребывание на больничном».

2. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в сад.

Например: детский сад – это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, и мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно.

Показывайте картинки из книг и журналов, на которых изображены дети в детском саду. Сочините маленький рассказик про то, как детям весело живется в детском саду.

3. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – скоро он сможет пойти сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

4. Подобно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Постепенно домашний режим подстраивайте под режим детского сада (даже выходные дни).

5. Стремитесь к тому, чтобы питание ребенка было рациональное, а не однообразное (приближайте домашний рацион к рациону детского сада).

6. Приучайте ребенка быть самостоятельным. В детский сад он должен прийти с определенными навыками.

7. Начинайте водить ребенка не с того дня, когда мама должна выйти на работу, а как минимум за месяц до этого. Постепенно увеличивая длительность его пребывания в детском саду ( в первые дни 2-3 часа).

8.  Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Ольга Петровна нальет тебе воды».

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди.

9.  Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, книжки с картинками. Вам будет проще отправлять ребенка в садик – с игрушкой веселее идти, и проще завязывать отношения с другими детьми.

10.  Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаясь к ним по имени, просить, а не отбирать игрушки, предлагать свои.

11.  Придумайте с ребенком прощальные знаки внимания (поцеловать друг друга в щечку, обняться) и ему будет проще отпустить вас.

12.  Помните, что на привыкание к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

13.  Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.

14.  Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего ребенка о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

15.  В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

16.  В период [адаптации](http://ped-kopilka.ru/roditeljam/adaptacija-detei-v-detskom-sadu.html) эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка.

Но если вы видите, что ваш ребенок еще не готов к посещению детского  сада, а вам необходимо срочно выйти на работу, наймите няню, попросите родных и друзей, которые примут активное участие в жизни вашего ребенка и сумеют подготовить его к детскому саду. Так вы сбережете нервную систему малыша. Подготовленный и спокойный ребенок, знающий как проводят время детишки в детском саду, сам изъявит желание пойти туда через полгода или год. И в этом случае ему будет легче адаптироваться к жизни в детском саду.

**Адаптация детей раннего возраста к условиям детского сада**

Закончился доясельный патронаж. И вот малыш переступает порог детского сада. В жизни ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду – период адаптации.

Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического  развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Выделяют три степени адаптации: лёгкую, средней тяжести и тяжёлую.

При легкой адаптации отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям все нормализуется. Ребенок, как правило, не заболевает в период адаптации.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7-10 дней и завершается без каких-либо осложнений.

Самой нежелательной является тяжелая адаптация, когда эмоциональное состояние ребенка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребенок либо переносит повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на состояние здоровья, так и на развитие детей.

От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?

Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации зависит от **следующих факторов:**

· возраст ребенка. Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях.

·состояние здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.

· формирование предметной деятельности. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.

· индивидуальные особенности. Дети, одного и того же возраста, по разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

· условия жизни в семье. Это создание режима дня в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями, формирование у детей умений и навыков, а также личностных качеств (умение играть с игрушками, общаться со взрослыми и детьми, самостоятельно обслуживать себя и т.д.). Если ребенок приходит из семьи, где не были созданы условия для его правильного развития, то, естественно, ему будет очень трудно привыкать к условиям дошкольного учреждения.

· уровень тренированности адаптационных механизмов, опыт общения со сверстниками и взрослыми. Тренировка механизмов не происходит сама по себе. Необходимо создавать условия, которые требуют от ребенка новых форм поведения. Малыши, которые до поступления в детский сад неоднократно попадали в разные условия (посещали родственников, знакомых, выезжали на дачу и т.п.), легче привыкают к дошкольному учреждению. Важно, чтобы в семье у ребенка сложилось доверительные отношения со взрослыми, умение положительно относится к требованиям взрослых.

**Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:**

· глубокий сон;

· хороший аппетит;

· бодрое эмоциональное состояние;

· полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;

· соответствующая возрасту прибавка в весе.

**Игры в период адаптации ребенка к детскому саду**

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

**Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними:

· взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;

· собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;

· приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растирать полотенцем в течении одной минуты.

**Игра «Рисунки на песке»**

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

**Игра «Разговор с игрушкой»**

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой … грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

**Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми!**

**Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!**