**ПАМЯТКА**

 **«ЕСЛИ СКОРО В ДЕТСКИЙ САД»**

*«Для малыша и для родителей начало посещения дошкольной*

*организации - очень волнительный период, связанный с трудностями и переживаниями и сопровождаемый нелегким процессом адаптации»*

 *«Адаптация»* – это приспособление организма к изменяющимся внешним

условиям жизни

*.*

**Лучше к саду адаптируются:**

*- Дети, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев.*

*- Дети физически здоровые*.

*- Дети, имеющие навыки самостоятельности*.

*- Дети, чей режим дня близок к режиму сада*.

*- Дети, чей рацион питания приближен к садовскому*.

«Как подготовить ребенкак детскому саду»

*Для того, чтобы облегчить и ускорить*

*процесс адаптации к детскому саду, необходимо ребенка заранее подготовить. Для этого примерно за 2-3 месяца до начала посещения детского сада выполнять следующие рекомендации:*

1.Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки. Поиграйте с ним дома в игру «Детский сад».

2. Режим дня ребенка должен быть приближен к режиму детского сада. Когда малыш придет в детский сад ему будет проще адаптироваться, так как он попадет в привычный распорядок дня. Завтракайте с 8.00 до 9.00 утра, с 9.00 до 10.00 время игр, с 10.00 до 11.00 погуляйте, обедайте в 11.30-12.00. С 12.00 до 15.00 обязателен дневной сон, затем полдник и свободное времяпрепровождение. Если ваш ребенок не спит днем, приучайте его проводить это время в постели. Смотрите мультики, читайте книги, играйте. Важно, чтобы ребенок привык к дневному отдыху.

3.Разнообразьте питание. Суфле, запеканки, каши и молочные супы, омлеты, рагу и блюда из рыбы должны войти в ваш рацион и стать для ребенка привычной пищей.

4.Нет вредным привычкам! Соски и подгузники должны остаться в раннем детстве. Без своей любимой соски ребенок будет неуютно чувствовать себя в детском саду, а подгузники препятствуют нормальному развитию гигиенических навыков ребенка. К началу посещения детского сада ребенка стоит отучить от кормления грудью.

5. Психологи выявили, что легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Для ребёнка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.

6. Поощряйте общение ребенка с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Научите его знакомиться.

7.Заранее, постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию. Поступая в детский сад, ребенок должен сам спокойно одеваться и раздеваться, самостоятельно принимать пищу, ходить на горшок. Чем больше самостоятельности у Вашего ребенка – тем легче ему будет адаптироваться.

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

9.Постепенное вхождение в детский сад. . Привыкание ребенка к детскому саду процесс длительный и постепенный. Кто-то привыкает быстро, а кому-то требуется более длительный срок. Поэтому старайтесь в первые два-три месяца не планировать выход на рботу. У Вас должна быть возможность подстроиться под нужды Вашего ребенка.

10. Поговорите с ребенком о возможных трудностях в саду, о том, к кому можно обратиться за помощью. Проиграйте эти ситуации дома.

11. Чаще обнимайте ребенка. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша.

12. Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ожидал предстоящее событие.

13.Укрепляйте иммунитет. На фоне стресса, который ребенок испытывает в процессе адаптации, может наблюдаться повышенная склонность к заболеваниям. Чтобы укрепить иммунитет и стрессоустойчивость ребенка пейте витамины, питайтесь разнообразно, закаливайте ребенка.

14.В детский сад – как на праздник. В процессе привыкания к детскому саду важен настрой самих родителей. Если Вы переживаете, тревожитесь по поводу предстоящего события, то Ваше волнение передается ребенку. Радуйтесь тому, что Ваш ребенок делает первый шаг в свою самостоятельную жизнь. Радуйтесь тому, что в детском саду он найдет себе новых друзей и увлечений, узнает много нового и интересного. Пусть начало посещения детского сада – станет знаменательным и позитивным событием для всей Вашей семьи

**Памятка для родителей**

**«Что должно быть в шкафчике**

 **у ребенка?»**

У каждого малыша в детском саду есть свой шкафчик, что же должно находиться в нем,

1.Комплект сменного белья: мальчикам - шорты, трусики, колготки, майка; девочкам - колготки, трусики, майка, юбка или платье. В теплое время - носки, гольфы.

2.Два пакета для хранения чистого и использованного белья.

3.Расческа (независимо от длины волос) . Расческу (и запасные заколки или резинки для девочек) нужно хранить в пакете или футляре.

4.Сменная обувь для детского сада лучше выбирать исходя из того, чтобы ребенок мог обуть ее и застегнуть сам(лучше всего на липучках). Обувь без задников (шлёпанцы) в детском саду носить запрещается!

На самой верхней полке головные уборы, шарфы и перчатки. Верхняя одежда висит на крючке.

Все остальное должно быть убрано в пакеты, которые тоже вешаются на крючки рядом с верхней одеждой, или же помещается в специальные навесные карманы.

В группу запрещается приносить продукты питания, поэтому никаких сладостей, печенья в шкафчике быть не должно.