****Уважаемые родители, поздравляем Вас, скоро

Вам и вашему  малышу предстоит начать

новую жизнь! Наши рекомендации являются

 начальным этапом системы адаптации ребенка к условиям детского сада. Надеемся, что они вам помогут подготовить вашего малыша к поступлению в детский сад.

**Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад**

* Готовиться к новым условиям жизни надо заранее.
* Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми.
* Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
* Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
* Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
* Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
* Повысить роль закаливающих мероприятий.
* Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
* Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
* Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
* Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
* Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
* Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
* Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

**Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад**

* Настраивать ребенка на новый лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
* Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
* Щадить его ослабленную нервную систему.
* Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
* Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша. Одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
* Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
* Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
* При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

**Почему же ребёнок плачет? И как лучше прощаться**

Он плачет, потому что слезы - единственный способ, которым ребенок может показать, что он БЕСПОКОИТСЯ. Попробуем найти рецепт хорошего и полезного для ребенка прощания.

- Чтобы не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное событие дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: "Я иду в магазин за покупками ", или "Я иду на работу печатать на компьютере"). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать, - полезное и приятное.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем удобно и понятно). Можно сказать: "Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь". Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определит время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он останется и, главное, что будет делать: "Ты будешь с воспитателем Марьей Ивановной и другими детками. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, а потом будете меня вместе встречать".

- Не сулите ребенку "призов" за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что-то принести, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом. Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую-нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где-то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече.

**Как избежать сцен и манипуляций**

Ребенок чувствует, что "сцены" портят его отношения с родителями.
Победить "сцены" помогут "ритуалы".

"Ритуал" - это порядок действий, который взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:
- на три минутки берет малыша на руки;
- целует и говорит, куда уходит и когда придет;
- просит принести сумку (ключи, платочек и т. д.);
- говорит "спасибо" и "пока-пока";
- если ребенок плачет - говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;
- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;
- уходит.
Такое поведение помогает ребенку не с первого дня, а именно тогда, когда становится ритуалом, то есть привычным поведением. Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым: ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется. Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

**Фразы, которые ухудшают ситуацию**

- "Ты же сам говорил (говорила), что хочешь в детский садик (с детками играть), почему ты теперь не хочешь оставаться?";
- "Не пускаешь меня на работу - не будет денег тебе на новую машинку!";
- "Ну, пожалуйста, можно мама пойдет на работу?!";
- "Ты же большой мальчик (большая девочка)! Как тебе не стыдно плакать!";
- "Если будешь так реветь - уйду от тебя и вообще не приду!".

Важно помнить: эти фразы не только не помогают ребенку, но даже вредят, потому что в них есть УПРЕК. Упрек ребенку в том, что он МЕШАЕТ маме делать какие-то ее дела. Мамы говорят такие слова просто потому, что не знают, как успокоить малыша, а ребенок слышит, что он - помеха маме в ее жизни, и еще больше переживает, тревожится и, как следствие, капризничает.

**"Я все умею делать сам!" Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад?**

Надо сказать, что два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: "Я сам!". Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

Не мешайте ребенку быть самостоятельным. Это важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность". **Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.** С другой стороны, не нагружайте его заданиями, с которыми он определенно не может справиться: постарайтесь, чтобы карапуз пореже испытывал ощущение собственного бессилия и почаще добивался успеха.

 Поговорите с ним о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И воспитатель нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, обязательно скажи об этом. Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.

Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

 **Что должен знать и уметь ребенок 3-х лет.**

* Трехлетний ребенок должен уверенно координировать движения корпуса, рук и ног и хорошо держать равновесие.
* Называть свое имя
* Может не отвлекаться 5-10 минут, выполняя задание по предложенной модели.
* Строит пирамидку из 3-х кубиков.
* К началу посещения детского сада прививайтеребёнку *элементарные навыки самообслуживания.*

Ребёнок должен уметь самостоятельно:

- мыть руки с мылом и вытирать их;

- ходить в туалет;

- одеваться, раздеваться, обуваться и разуваться с небольшой помощью взрослых в застегивании пуговиц

-умеет правильно сидеть за столом, пользоваться ложкой и вилкой, вытирать губы после еды салфеткой

-пользоваться носовым платком

* Собрать и положить игрушки в соответствующее место.
* Вспомнить, что он делал утром, днем, вечером.

**Обратите внимание, мы рекомендуем:**

*Памперсы, пустышки  в детском саду лучше не использовать. Отучите ребенка от соски, груди. Заранее ознакомьтесь с общими правилами  организации адаптации детей к детскому садику.*

**"Как пойти в садик и не заболеть?"**

Примерно четверть детишек реагирует на помещение в детский сад "скрытым сопротивлением". Попросту - начинают часто болеть. И самое распространенное объяснение, которое состоит в том, что дети "подхватывают" простуду друг от друга - лишь одна из причин.

Но прежде всего малыши начинают болеть просто потому, что снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой... Наконец, очень часто именно перед походом в садик дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

Так что, вам обязательно нужно позаботиться об укреплении здоровья малыша.
В детском саду воспитатели тщательно следят за тем, сухая ли одежда у малышей. Обычно, не смотря на переполненность группы, им удается проверить состояние одежек после прогулки и переодеть всех, кто в этом нуждается.

Внимание! Не забывайте оставлять в садике полный комплект запасной одежды для малыша.
Как защитить ребенка от простуд? Ну, конечно же, закалять!

Обливаться, ходить босиком, не кутать, помнить, что, если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Для того чтобы здоровый образ жизни малыша был совсем уж совершенным, к водным процедурам и хождению босиком (и вообще отказу от перегрева!) добавьте гимнастику и, по возможности, массаж. Весь "оздоровительный комплекс" вы можете обсудить с детским врачом.

**Какой режим дня принят в нашем детском саду?**

В нашем детском саду распорядок дня примерно таков:
7.00 - 8.30 - прием детей в группу
9.00 - завтрак,
затем - прогулка, занятия
12.00 (или 12.30) - обед
13.00 -15.00 - тихий час
15.30 - полдник,
затем - игры, прогулка.

Закрывается детский сад в 19.00, на практике же часам к шести вечера детишек обычно уже разбирают по домам.

Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому распорядку дня. **Нужно** привести режим дома в соответствие с "нормативами" детского учреждения.
Перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и "малыми дозами". Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к садиковому режиму.

**А что же делать, если ребенок днем не спит?**
Есть, конечно, дети, которые уже лет с двух не нуждаются в дневном сне, но это большая редкость. Как правило, хотя бы до четырех лет, а то и больше, ребенку нужно днем спать хотя бы час-полтора. Если привычки спать днем у него до сих пор не было, можно поначалу просто укладывать его в кровать и читать ему книжку. Пусть не спит, но хотя бы полежит. Попробуйте предложить ему какие-то тихие занятия: можно дать ребенку в постель любимую мягкую игрушку или несколько книжек, которые он любит рассматривать. Самое важное сейчас - чтобы малыш постепенно усвоил сам факт, что после обеда наступает тихий час и что в это время нужно оставаться в кровати и вести себя очень тихо.

**Помните, что Ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!**

**А детство бывает лишь однажды!**

С удовольствием отвечу на интересующие Вас вопросы
**Аппельт Антонина Викторовна, педагог-психолог**