***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колокольчик» г.Чаплыгина***

***Консультация для родителей на тему:***

*«Идём в сад»*

*Подготовил:*

*воспитатель Медведева Е.В.*

*Чаплыгин 2014*

 Ваш карапуз скоро впервые пойдёт в детский сад. Вы говорите ему о том, как много хорошего и интересного его там ждёт, но вот наступает долгожданный день – и ваше чадо, заливаясь слезами, намертво цепляется в подол вашей юбки.

 Печально! По заверению психологов, такой ситуации могло бы и не быть, если бы вы заранее подготовили своего ребёнка к детскому саду.

*Кому здесь легко*

Одни дети адаптируются относительно легко и быстро в течение 1-3 недель.

Другим несколько сложнее, и привыкание к детскому саду может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребёнок не адаптировался по истечении 3 месяцев, то здесь потребуется помощь психолога. Специалисты выделяют 4 категории малышей, которым привыкание к дошкольному учреждению даётся проще.

 Во-первых, это дети, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении детского садика, играли в «садик» с игрушками, гуляли на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.

Во-вторых, детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание

( хотя бы в небольшом объеме), горшечный этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок все это имеет, он не тратит силы, чтобы этому учиться.

В-третьих, детям, чей режим близок к режиму детского сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в детском саду:

7.30 – подъем, умывание, одевание.

8.30 – крайнее время для прихода в детский сад.

8.40 – завтрак

10.30 – прогулка.

12.00 – возвращение с прогулки

12.15 – обед

13.00-15.00 – дневной сон.

15.30 – полдник.

Для того, чтобы легче встать утром, лучше лечь не позже 20.30.

И, в-четвертых – детям, чей рацион питания приближен к садовскому.

*Кому трудно*

Намного труднее привыкают к детскому саду дети, у которых не соблюдены одно или несколько выше перечисленных условий, особенно плохо малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом. Бывают ситуации, когда посещение садика начинается неожиданно по объективным причинам (например, вследствие тяжелой болезни бабушки, которая до этого ухаживала за ребенком дома). И как ни странно, часто трудно бывает тем детям, чьи мамы работают в детском саду.

 *Если нужна ваша поддержка*

 Как можно помочь малышу успешно пройти адаптационный период? По заверению психологов, достаточно следовать следующим правилам:

В присутствии ребёнка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и детском саде. Даже в том случае, если вам что – то не понравилось.

В выходные дни не меняйте режим ребёнка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня.

Не отучайте ребёнка от «дурных» привычек (например, от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша.

 Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшения в поведении.

 Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

 Дайте в сад небольшую игрушку ( лучше мягкую). Прижимая к себе что – то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее в «чужих» стенах.

 Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошёл в садик, как ему сначала было неуютно и немного страшно и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно всё это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернётся.

*Недоброе утро*

Во время адаптационного периода больше всего проблем возникает по утрам, когда ребёнок наотрез отказывается расставаться с родителями. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошёл спокойно?

 Главное правило: спокойна мама – спокоен малыш. Поэтому и дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете.

 Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берёт с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

 Ещё один секрет – пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Давно замечено, что с одним из родителей ребёнок расстаётся относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

 Также обязательно скажите, что вы придёте, и обозначьте когда ( после прогулки, после обеда или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придёт после какого – то события, чем ждать её каждую минуту.