

*Станотина Наталья Васильевна,*

*воспитатель,*

*СП «Детский сад №6» ГБОУ СОШ №3*

*г. Сызрани Самарской области*

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ «АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ДОУ, ИЛИ КАК БЕЗБОЛЕЗНЕННО ОТПРАВИТЬ РЕБЁНКА В ДЕТСКИЙ САД»**

Первое социальное учреждение, где ребёнок знакомится с правилами общества, является Детский сад. Поступление в «садик» – это знаковое и эмоциональное событие не только для ребёнка, но и для всех членов семьи. И наиболее сложная задача, для многих родителей, заключается в готовности «отпустить» ребёнка, предоставить ему больше самостоятельности и независимости. И к этому периоду нужно серьёзно подготовиться, желательно заранее. У родителей встаёт вопрос - что нужно сделать и зачем? Отвечаю. Чтобы адаптация ребёнка к условиям детского сада прошла успешно и относительно легко, нужно заранее потрудиться. Хорошо бы, это сделать за полгода до начала посещения дошкольного учреждения. Почему? Адаптация – это серьёзное испытание для всех участников педагогического процесса (для самого ребёнка, для родителей и для педагогов). Новый коллектив, смена привычного уклада, расставание с родителями – стресс для ребёнка.

Что же нужно сделать для успешной адаптации? Я подготовила рекомендации, предлагаю ознакомиться с ними:

- оптимальный вариант для начала хождения в ДОУ – это 3 года (+/-2 месяца). При этом если маме, действительно, необходимо выходить на работу, в более раннем возрасте ребёнка, и он подготовлен к саду, то можно отдать и гораздо раньше, и всё будет хорошо;

- обязательно до похода в детский сад налаживайте режим, близкий к режиму детского сада. Режим сна и питания. Идеальный срок за полгода. Это в интересах здоровья ребёнка;

- приучайте ребенка к питанию, похожему на питание в ДООУ, чтобы не было отказа;

- ГВ и совместный сон будут плохо влиять на адаптацию, поэтому за три месяца до посещения детсада желательно всё свернуть или оставить ГВ только на ночное время;

- на дневной сон оставляйте ребёнка не раньше 4 недель посещения детского сада или по рекомендации воспитателя, который наблюдал за ребёнком и знает, пора или нет;

- НЕЛЬЗЯ прерывать адаптацию отпуском, т.е. если начали ходить в детский сад, а через месяц отпуск, а следом снова «садик» - так делать нельзя! Если вы переживаете за место в детсаду, то подойдите к заведующей или воспитателю, объясните ситуацию и напишите заявление на «Сохранение места на время отпуска родителей».

- желательно, чтобы по приезде из отпуска, ребёнок одну-две недели жил дома по режиму детского сада, а не сразу шёл в детский сад;

- если рождение второго ребёнка совпадает с походом в детский сад, лучше отдать первого ребёнка до рождения брата/сестры (хотя бы на месяц раньше);

- с самого раннего возраста учите ребёнка прощаться с мамой, когда она куда-то уходит. НИКОГДА не уходите внезапно!

- за полгода до детского сада покупайте книжки про детский сад, рассказывайте про него и говорите, что все дети ходят в детский сад, дети в саду не живут, дети приходят туда играть. Обращайте внимание ребёнка на детсады с самого раннего возраста, прогуливаясь рядом, рассматривайте играющих ребятшек;

- за месяц до похода в детский сад зайдите в него, познакомьтесь с воспитателем;

- в период адаптации НЕ ЖЕЛАТЕЛЬНЫ гаджеты, компьютерные игры;

- в период адаптации ЖЕЛАТЕЛЬНО больше времени проводить на улице, играть в догонялки, в песок, пускать мыльные пузыри и т.д.;

- после детсада для разгрузки, в домашних условиях: замешивайте тесто и лепите из него что угодно; вместе делайте пальчиковые краски и рисуйте в ванной и т.д. Время детской активности определяйте сами. Если ребёнок перевозбуждается от этого – перенесите во времени, чтобы укладываться до ритуального часа.

- адаптация к детскому саду длится, примерно 3 месяца, если ребёнок мало болеет. Если ребёнок болеет часто, то адаптация может длиться до года.

Первые недели адаптации в детском саду у детей могут протекать по-разному. Тот факт, что ребёнок не плачет и с улыбкой идёт в сад, не отменяет вероятности плохой адаптации. Её первые итоги мы смотрим не раньше, чем через месяц регулярного посещения детского сада. Полная адаптация занимает 3 месяца. Только после этого можно говорить адаптировался ребёнок к условиям ДОУ или нет.

Больше объятий и поцелуев! На все истерики дома, пока идёт адаптация к детскому саду, ребёнок имеет право! И задача родителя, в этот сложный период, эмоционально поддержать малыша. Придумайте свои ритуалы встреч и прощаний, которые наполнят ваши отношения новым смыслом. Дети наше зеркало! Поэтому начинаем с себя, употребляем вежливые слова, проговариваем свои действия и поступки, учимся объяснять почему так и никак иначе. Всему своё время! Желаю Вам и Вашим детям лёгкой адаптации.