**Памятка для родителей при поступлении ребёнка в детский сад**

**Здравствуй, малыш! Уважаемые родители!**

**В жизни Вашей семьи произошло важное событие:**

**ваш малыш идёт в детский сад! Поздравляем!**

Все волнения по поводу выбора детского сада, получения путёвки уже позади. Но встаёт вопрос, как же Ваш такой маленький ребёнок привыкнет к новой для него обстановке? Как облегчить ему это период?

Отрыв от дома, родных, встреча с новыми взрослыми и детьми могут стать серьезным стрессовым фактором. Очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким.

Продолжительность адаптационного периода индивидуальна. Привыкание к ДОУ это еще и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать, ему преодолевать трудности.

**ВНИМАНИЕ!**

* Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребёнка на наличие опасных предметов (острые, режущие, стеклянные, мелкие предметы, таблетки, леденцы, жвачку…)
* Ребёнок, не посещающий детский сад более пяти дней, должен иметь справку от врача.
* К моменту посещения детского сада Ваш ребёнок должен быть отучен от груди, соски, бутылочки и памперса.

**Для создания комфортных условий пребывания ребёнка в ДОУ необходимо:**

* не менее трёх комплектов сменного белья (мальчикам – трусики, колготки, шортики; девочкам – трусики, колготки). В тёплое время – носочки или гольфики).
* достаточное количество носовых платков (носовой платок необходим ребёнку и на прогулке: пожалуйста, положите платок в карман верхней одежды).
* пакет для использованного белья.
* всю одежду необходимо промаркировать (написать имя полностью).
* опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
* умытое лицо;
* чистый нос, руки, подстриженные ногти;
* подстриженные и тщательно расчесанные волосы (если у девочек длинные волосы, то необходимо собрать их);
* чистое нижнее белье;
* одежда должна соответствовать размеру (не слишком велика и тем более маловата);
* завязки и застёжки на одежде должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог сам себя обслужить;
* обувь должна быть легкой, соответствовать ноге ребёнка, легко сниматься и надеваться, имеет фиксированную пятку, невысокий каблучок, желательно на застёжке.

**Адаптация –** это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социально-психологическом.

**Чтобы первые недели пребывания в детском саду прошли по возможности без стрессовых ситуаций примите к сведению следующие рекомендации:**

* рассказывайте ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;
* постарайтесь наладить правильный распорядок дня (приблизите его к режиму детского сада).
* заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизите к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приёма пищи…)
* **з**аранее прививайте ребёнку необходимые навыки самообслуживания;
* заблаговременно сделайте необходимые прививки;
* постарайтесь избавить ребёнка от вредных привычек (сосание пальцев и грызение ногтей, приём пищи из бутылочки, постоянное сосание пустышки, сон с обязательным укачиванием);
* в первые дни ребёнок остается в детском саду на 1-2 часа, затем его пребывание доводится до полного дня в течение 2-3-х недель;
* желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад;
* если ребёнку и маме очень тяжело расставаться, тогда отводить ребёнка в садик может отец или кто-то еще из близких;
* заранее познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка;
* никогда не пугайте ребёнка садиком;
* не затягивайте момент расставания с ребёнком в детском саду, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке…);
* поддерживайте дома спокойную обстановку;
* не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании;
* не проявляйте перед ребёнком своего волнения и беспокойства;
* будьте терпеливы;
* демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, то Ваш малыш прекрасно справиться с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

**Типичные ошибки родителей (в период адаптации ребёнка к ДОУ)**

* В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился
* Обвинение и наказание ребёнка за слёзы.
* Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДОУ (помните, что для малыша – это первый социальный опыт, плаксивость, некоторая истеричность в период адаптации к ДОУ нормальна).
* Ранний выход на работу (когда Ваша первая рабочая неделя после декрета совпадает с первой неделей пребывания ребенка в детском саду). Помните и возможных частых заболеваниях ребёнка на начальном периоде посещения ДОУ.
* Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности (не думайте об общественном мнении, когда Ваш ребёнок кричит в раздевалке по утрам, чрез это проходят все родители, и это вовсе не значит, что вы недостаточно хороши в роли «мамы» или «папы»).
* Пониженное внимание к ребёнку (довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу). Наоборот, как можно больше времени проводите с ребёнком в период адаптации.
* В первый год посещения детского сада мы не рекомендуем записывать ребенка на дополнительные занятия, кружки или секции.

**Успехов ! Мы рядом с Вами! У нас всё получится!**