**Здравствуй, малыш!**

**(оформляемся в детский сад / памятка для родителей)**

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.

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 гольфы)

• 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;

• нежелательно ношение комбинезонов (это мешает формированию самостоятельных культурно-гигиенических навыков);

• 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 (приблизив его к режиму детского сада)

- заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизив к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приёма пищи…)

- заранее 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)**

1. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился

2. 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).

3. 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.

4. Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности (не думайте об общественном мнении, когда Ваш ребёнок кричит в раздевалке по утрам, через это проходят все родители, и это вовсе не значит, что вы недостаточно хороши в роли «мамы» или «папы»).

5. 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.

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