

Дорогие мамы и папы!

Ваш малыш пришёл первый раз в детский сад и ему трудно, у него начинается адаптационный период. В этот период ребёнок начинает: часто болеть, плохо кушать, капризничать, плакать, быстро устаёт и бывает вялым.

А Вы знаете, что такое адаптация?

Это приспособление организма ребёнка к изменениям условий ДОУ.

Если Вы сейчас же задумаетесь об этом, и прибегните к нашим рекомендациям Вам и Вашему малышу будет легче перенести адаптационный период.

1. Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу!
2. Установите чёткие требования к ребёнку и будьте последовательны в их предъявлениях!
3. Будьте терпеливы!
4. Формируйте у ребёнка навыки самообслуживания и личной гигиены!
5. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми!
6. Когда ребёнок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно!
7. Если Вы увидите, что ребёнок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия)!
8. Говорите с ребёнком короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения!
9. Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь»?
10. Каждый день читайте ребёнку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления!
11. Занимайтесь с ним совместным творчеством: играйте, лепите, рисуйте!
12. Поощряйте любопытство!
13. Не скупитесь на похвалу!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ РЕБЁНКА, ПОСТУПАЮЩЕГО В ДООУ.

1. Убедитесь с собственной уверенности, что дошкольное учреждение Вам необходимо.
2. Настройтесь на то, что ребенка придется приучить к посещению садика при любых обстоятельствах.
3. Объясните ребенку, почему ему необходимо посещать детский сад.
4. Не поддавайтесь на капризы ребенка по поводу детского сада.
5. По возможности в ДООУ ребенка лучше приводить тому из родителей, с кем он легче расстается.
6. Если ребенок не хочет идти в ДООУ, выясните причину.
7. Постарайтесь пользоваться режимом дня в ДООУ, соблюдая его дома.
8. Говорите с ребенком о трудностях в детском саду, чего он боится, учите находить выход из любых ситуаций.
- 9. Не пугайте ребенка детским садиком.**
10. В период адаптации поддерживайте ребенка, встаньте на его место, постарайтесь понять его, проявляйте свою любовь, чаще обнимайте ребенка, но не позволяйте собой манипулировать.
11. Разговаривайте с воспитателями о прошедшем дне в садике.
12. Старайтесь выполнять рекомендации воспитателя по поводу воспитания Вашего малыша - это ускорит процесс адаптации.
13. При необходимости выработайте систему воспитания в ДООУ и дома.
- 14. Сообщайте обо всех особенностях развития ребенка при первом знакомстве.**
15. Если адаптация проходит тяжело, обратитесь за консультацией к психологу.

Требования к внешнему виду и одежде детей

Что свидетельствует об ухоженности ребенка:

- опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
- умытое лицо;
- чистые нос, руки, подстриженные ногти;
- подстриженные и тщательно расчесанные волосы;
- отсутствие налета на зубах;
- чистое нижнее белье;
- чистые ноги
- наличие достаточного количества носовых платков.

Перед тем как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его одежда времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика и не сковывала его движений. В правильно подобранной одежде ребенок свободно двигается и меньше утомляется. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Носовой платок необходим ребенку, как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения.

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов.

Категорически запрещается приносить в ДОУ: острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы, таблетки и т. п.)

Необходимо иметь: сменную обувь, сменную одежду (2-комплекта, расческу, комплект сменного белья для сна (пижама, пеленка, панамку (в теплый период года), два пакета для хранения чистого и использованного белья;

Белье, одежда и прочие вещи должны быть промаркированы.

Если Вы выполните наши рекомендации, то Ваш ребёнок легко пройдёт адаптацию в ДОУ. Он будет получать всё новые и новые эмоции и с удовольствием будет ходить в детский сад!