****

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 69**

Консультация для родителей

«Адаптация ребенка к детскому саду»



Составила Полетаева Е.А.

Воспитатель

2021 год.

г.Рыбинск

Уважаемые родители! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

У ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие. Необходимое развитие малыш получает через игрушки, самое важное занятие для него – игра. И родителям надо помнить, что добиваться желаемого можно через предложение: «Давай поиграем!» Мы же здесь постоянно играем с детьми, потому что именно в игре они знакомятся с окружающим миром, изобразительной деятельностью, конструированием, художественной литературой.

Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему?. .

Обычно период адаптации детей к условиям ДОУ не превышает двух месяцев. Но для того, чтобы он прошел без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить новичков от травмирующих их факторов. Что же для этого нужно?

Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик»

В уголке для родителей висит листок режима дня ребенка. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ старайтесь максимально придерживаться режима.

Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку *(туалету)* и отучить от пустышки и бутылочки.

В большинстве случаев дети легко адаптируются к новой обстановке, и привыкают к детскому саду, находят там друзей и с радостью учатся новому. Но чтобы приспособиться, каждому ребенку нужно время. Необходимо помнить, что период адаптации, индивидуален, он может занимать несколько дней, недель, а иногда и месяцев. Чаще всего зависит это, от того насколько сильна у ребенка привязанность к родителям и к дому, чем выше зависимость, тем дольше будет проходить процесс привыкания ко всему новому. Легче всего процесс адаптации проходят дети, из многодетных семей и из семей, где нет гиперопеки над малышом.

В случае *трудной адаптации* в течении первого месяца поведение ребенка может быть неустойчивым и отмечается резкой сменой настроения, аппетит и сон приходят в норму через 20-40 дней.

При *тяжелой адаптации* происходят нарушение сна, аппетита, настроения ребенка. В этот период, его могут мучить кошмары, отражающие психотравмирующие моменты.

Иногда у некоторых детей можно наблюдать и крайнюю степень *очень тяжелой адаптации*, которая может длиться до 6 месяцев.

Для того, чтобы адаптация к детскому саду, все же прошла успешно, ребенок должен быть достаточно хорошо подготовлен к посещению дошкольного учреждения – самостоятельно одеваться, есть, пользоваться горшком, ребенок не должен бояться проситься в туалет и высказываться о других своих потребностях. Во вторую очередь необходимо тесное взаимодействие воспитателя и родителей, до того как Ваш ребенок пойдет в детский сад, необходимо познакомиться с педагогами, побеседовать с ними, рассказать о своем малыше. Не забудьте поинтересоваться, сколько новых детей ожидается в группе. В-третьих, привыкание ребенка должно быть планомерным и постепенным, сначала это может быть лишь прогулка на 1,5-2 часа, затем время можно увеличивать, таким образом Вы сможете расположить свое чадо к новой «тёте», и наладить теплый контакт между вашим ребенком и воспитателем.

Возможно самое страшное для ребенка – это страх, что его могут не забрать из детского сада, что родители про него забудут и не заберут. НИКОГДА не говорите малышу «Я тебя отдам вон, той тете», «Все, я ухожу, а ты остаешься здесь», у ребенка не должно быть сомнений, что он дорог своим родителям. Выражайте свою радость при встрече с ребенком, поцелуйте его, похвалите, за то, что он провел день в садике, находясь в разлуке с Вами.

Для решения проблемы адаптации ребенка можно предложить родителям воспользоваться игровой методикой введения детей в детсадовский образ жизни. Так как основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.

Играть в садик необходимо уже за несколько месяцев до поступления в него вашего малыша. Можно использовать самые разнообразные игры: “Кукла Маша пошла в садик. У Маши в садике будет свой шкафчик. Маша нашла много новых друзей” Подтолкните ребенка наводящими вопросами “а ты хочешь свой шкафчик?”, “покажи как ты будешь спать в садике” “как будешь играть”. “Иди ко мне”

Ход игры. Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: “Иди ко мне, мой хороший!” Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: “Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!” Игра повторяется.

“Пришел Петрушка”

Материал. Игрушка Петрушка, погремушки.

Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой гремят погремушками, радуются.

“Кто в кулачке?”

Ход игры. Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Затем взрослый читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения:

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок?

(Сжать пальцы в кулак.)

Ну-ка, ну-ка вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)

“Собирание сокровищ”

Материал: корзина.

Ход игры. На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком сокровища (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие сокровища вызывают у малыша наибольший интерес (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо сокровище и просит достать его из корзины.

*Помните, если по какой-либо причине ребенок сменил группу, то проблема адаптации может возникнуть снова!*

В заключении хотелось отметить, что отношение родителей к проблеме адаптации ребенка к детскому саду, должно быть не чрезмерно серьезным, но в то же время взвешенным. Самое главное, научиться общаться со своим ребенком, разговаривать с ним на темы, которые его беспокоят и волнуют и тогда все будет хорошо!