**Я иду в детский сад.**

 **Детский сад — новый период в жизни ребенка**. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни. Ведь с приходом ребенка в сад его жизнь, существенным образом меняется: другой режим дня, характер питания, температура помещения, отсутствие родителей, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, другой стиль общения. Детский сад - является тем педагогическим учреждением, которое может и должно дать родителям квалифицированные рекомендации по подготовке ребенка, к условиям общественного воспитания Проблема адаптации ребенка в детском саду актуальна практически в каждой семье, потому что лишь в редких случаях первые несколько недель в новом месте проходят для малыша без стресса. Посещение детского сада имеет свои плюсы и минусы, однако социальная среда необходима для полноценной подготовки ребенка к взрослой жизни. Именно тут он учится отстаивать свою точку зрения, проявляет самостоятельность и получает бесценный опыт общения с взрослыми и сверстниками.

Я расскажу родителям о правилах подготовки детей к поступлению в ДОУ.

 **Адаптация к дошкольному учреждению** - сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов. Как же формируются у ребенка способности к адаптации? Все же эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям. Итак, чтобы избежать стрессовых ситуаций, необходимо грамотно подойти к одной из проблем дошкольного учреждения – проблема адаптации детей. Общая задача воспитателей и родителей – помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада.

**Для этого нужна подготовительная работа в семье.**

**Выработка единых требований к поведению ребенка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее его адаптацию. Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов:
Подготовительный** - его следует начинать за 1-2 месяца до приема в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

1. В процессе подготовительного этапа необходимо особое внимание уделить рациону питания малыша, необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ко времени поступления в садик ребенок должен самостоятельно кушать, уметь обслуживать себя. Он должен быть приучен к выполнению ежедневных гигиенических процедур.

2.Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

3. Каждый день оставляйте время на беседы с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи). Если родители в детстве ходили в детский сад, они могут поделиться теплыми воспоминаниями о нем со своим ребенком, показать свои фотографии с воспитателями и друзьями по детскому саду, рассказать, что с некоторыми детишками, которые уже стали взрослыми дядями и тетями, дружба длиться по сей день. Знание того, что близкие и родные тоже когда-то посещали детский сад, будет способствовать еще большей мотивации для ребенка к посещению ДОУ.

4.Обязательно нужно играть с ребенком в детский сад. Замечательно, если с вами будут «играть» любимые игрушки. В процессе игры стараться эмоционально увлечь малыша, закрепляя тем самым положительный образ о детском садике. Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив - вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.

5.Очень полезным будет похвастаться перед родственниками, знакомыми и их детьми о том, что ребенок скоро пойдет в детский сад. Делайте это в присутствии Вашего малыша, побуждая его к таким же действиям.

6. Заранее спланируйте прогулки на территорию выбранного учреждения. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.

7. Еще необходимо прогуливаться с ребенком на детскую площадку, учить общению с другими детьми. Познакомьте ребенка с другими детьми на площадке, в песочнице. Поиграйте вместе с ним, приучайте просить , а не отнимать игрушки, меняться игрушками.

8. Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тете. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.

9. Предупреждайте малыша, что могут быть и трудности из-за того, что там деток много, а воспитатель один. Обучайте его терпению, но всегда заверяйте, что мама или папа обязательно придут за ним

10. Познакомьтесь с воспитателями и нянечкой. Обязательно расскажите им об индивидуальных особенностях ребенка и об особенностях его физического развития. Эти сведения очень помогут воспитателям в подборе индивидуального подхода к Вашему малышу.

 **Основной** (на этом этапе в работу включается педагог) т.к. главная задача этого этапа - создание положительного образа воспитателя. В этот период родители должны установить с воспитателем доброжелательные отношения, рассказать воспитателю об особенностях своего ребёнка. Имея полную информацию о ребёнке, воспитатель быстрее поймет его и установит контакт.

1.Во время адаптационного периода больше всего проблем возникает по утрам, когда ребёнок наотрез отказывается расставаться с родителями. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошёл спокойно? Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться на работу: папа — в свой офис, мама — в свой, старший брат или сестра — в школу, а он — в детский сад, а после работы мама или папа придут за ним и заберут домой. Главное правило: спокойна мама – спокоен малыш. Поэтому и дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – при раздевании. Разговаривайте с ребёнком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая всё, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берёт с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением. Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошёл в садик, как ему сначала было неуютно и немного страшно, но потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребёнком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно всё это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернётся

2.Ещё один секрет: пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Давно замечено, что с одним из родителей ребёнок расстаётся относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода. . Многие мамы не могут сдержать эмоций при расставании с ребенком утром, когда ребенок уходит в группу. Если у мамы не получается быть выдержанной, лучше доверить папе отвести ребенка в садик. Придумайте свой «ритуал» прощания – просто махание рукой или поцелуй в щеку. Ни в коем случае не стоит изображать перед уходом сожаление или нерешительность – это поспособствует новым переживаниям вашего чада. Также обязательно скажите, что вы придёте, и обозначьте когда (после прогулки, обеда или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придёт после какого-то события, чем ждать её каждую минуту.

 3.В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2—3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ
4.Важное средство общения в дошкольном учреждении - это детские игрушки. Чтобы часть семейной атмосферы была с малышом, позвольте ему брать с собой любимые игрушки. Научите его делиться ими с другими детьми. Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Прижимая к себе что - то мягкое, которое является частичкой дома, ребёнку будет гораздо спокойнее в «чужих» стенах.

5. Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

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

7. Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу сына или дочери, Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

 8.На первых порах постарайтесь уделять вашему ребенку тройное внимание дома и на прогулках, напоминайте вечером ему о садике, о ребятах, о воспитательнице. Самое главное - не бойтесь слез ребенка, ведь он пока не может реагировать иначе! Не раздражайте ребенка своими слезами и нервозностью.

 9.Немаловажно научить ребенка играть самостоятельно.

11.Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшения в поведении

12.Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком

   Успешная **адаптация ребенка к ДОУ** зависит от физического, психического развития, состояния здоровья, привитых навыков самообслуживания, личностных качеств. А также от умения общаться со сверстниками и взрослыми, степени тревожности, социального положения. Помните, что детский сад - это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.
**Таким образом**, адаптация ребенка к детскому саду -очень сложный и ответственный процесс. Главнее в нем -не навредить ребенку, а способствовать его успешному психофизиологическому развитию.

Любовь Мухаметзянова

Воспитатель МБДОУ « Д/с « Незабудка»

Телефон 8-903-077-96-83.