

# 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 этот 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 ДОО это еще и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

В нашем детском саду дети получают физическое и музыкальное развитие, действуют с дидактическим и строительным материалом, знакомятся с окружающим миром, расширяют пассивный словарь и совершенствуют активную речь.

## **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 ДОО 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;
- 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 каблук, 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...)
- 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 справится с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

### **Типичные ошибки родителей в период адаптации ребёнка к ДООУ**

1. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДООУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
2. Обвинение и наказание ребёнка за слёзы.  
Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДООУ (помните, что для малыша – это первый социальный опыт, плаксивость, некоторая истеричность в период адаптации к ДООУ 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 ДООУ.
4. 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»).
5. Пониженное внимание к ребёнку (довольные работой ДООУ, 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.
6. В первый год посещения детского сада мы не рекомендуем записывать ребенка на дополнительные занятия, кружки или секции.

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