

Уважаемые родители!

Совсем скоро в вашей жизни наступит новый, самый волнительный и интересный период - это поступление в детский сад. Этот период новый не только в жизни ребёнка, но и Вас - родителей.

Первое с чем сталкивается малыш в детском саду - это с *адаптацией*.

Адаптация - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Процесс часто проходит с напряжением психических и физических сил детского организма. В привычной жизни ребёнка появляются новые изменения:

- ✓ новый режим дня;
- ✓ отсутствие родных и близких;
- ✓ появляется контакт со сверстниками;
- ✓ новые требования (приходится слушать незнакомого до этого взрослого);
- ✓ уменьшается персональное внимание.

Для того, чтобы адаптационный период прошёл легко, и детский сад приносил радость, родителям необходимо помочь своему ребёнку:

- ✓ необходимо помнить, что союз *родителя и педагога* будет одним из самых главных, ведь воспитатель - это главный взрослый, который будет находиться с вашим ребёнком рядом, заботиться о нём и следить за его развитием;
- ✓ благоприятно скажется на здоровье ребёнка и соблюдение в домашних условиях режима дня детского сада, проконсультируйтесь у педагога Вашей группы о *ключевых* режимных моментах;
- ✓ постарайтесь узнать о *рационе питания*, его составляющих, таких как: меню, время и последовательность. Соблюдение этих простых правил в домашних условиях только положительно скажется на адаптации ребёнка, еда будет уже знакома, к нужному времени у ребёнка уже

выработается рефлекс приёма пищи, *уровень стресса заметно снизится*;

- ✓ самое тяжелое, что необходимо преодолеть - это *расставание с родителем*. Не стесняйтесь демонстрировать свою радость и положительное отношение к детскому саду, воспитателю, и другим ребятам группы. Ребёнку будет легче войти в одобряемый родителем социум. *Приятные мелочи* прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке, придумайте именно свой ритуал, который будет со временем звоночком для малыша, что пора заходить в группу.

Методика «Детский сад для зверят».

Основная идея данной методики состоит в том, чтобы познакомить ребёнка через игру с детским садом, тем способом, который наиболее понятен ребёнку. В спокойно, домашней атмосфере дать ему почувствовать, понять идею совместного пребывания с другими детьми. Этот способ-игра, которая специально организуется мамой (или другими близкими ребёнку взрослыми) за несколько месяцев до поступления ребёнка в детский сад.

Перед началом игры Вам необходимо подобрать игрушки- взрослые и игрушки- дети исходя из предпочтений ребёнка, главное, чтобы малыш чётко видел разницу между взрослыми и детьми. Количество пар «родители- дети» не должно быть менее 5 и более 10. Теперь Вам необходимо построить пространство детского сада. Это могут быть и кубики, и конструктор, и коробки. На следующем этапе необходимо подготовить предметы, которые будут напоминать о режимных моментах. Посуда для кормления, кровати в спальню и т.д. Придумайте каждый раз присаживаясь к Вашему детскому саду позитивный сценарий этого дня, который Вы проиграете со своим малышом.

Приятного время провозждения!