# Памятка для родителей

# «Мы идем в детский сад!»

**Период адаптации** – это очень сложный **период для малыша**, его родителей и персонала группы. Все родители волнуются за своих малышей. Как пройдет **адаптация у ребенка**, будет ли он капризничать, не начнет ли болеть?

Считается что средний **период адаптации ребенка 2 -3 недели**.

Это, безусловно стресс для психики и здоровья ребенка. И волнения родителей не напрасны.

В **период адаптации** ребенок часто болеет, так как под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные функции организма.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада **тревожные**, **пугливые** дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, боится отпустить вас, то даже самый хороший воспитатель не поможет ему **безболезненно** влиться в коллектив детей. **Идеальный вариант** для таких детей посещать сад 2 – 3 раза в неделю не более 2 – 3 часов.

У детей **более открытых к общению**, а также у детей из многодетных семей адаптационный период проходит легче.

Как же подготовится к первому дню пребывания в **детском саду**?

Мама должна задолго до поступления в **детский** сад подготовить ребенка к этому знаменательному событию.

Она должна рассказать малышу, что есть такое **волшебное место**, где очень интересно. Туда приходят детки поиграть, там очень много красивых *(перечислить любимые игры или игрушки ребенка)* игрушек. И мы скоро туда пойдем. Ребенка надо заинтересовать, чтобы этот день для него казался праздником, которого он так ждал.

Утром перед выходом **мама должна быть** в хорошем настроении, чтобы ребенок не почувствовал ее тревогу. В этот день ребенок должен обязательно хорошо выспаться.

**Мама не должна** сразу уходить после того как привела его в сад, она должна пообщаться с воспитателем, детками, приласкать ребенка и сказать что ей срочно надо уйти, но она обязательно скоро вернется!

**Ребенок с нарушением зрения** находится в еще более трудном положении, т.к. плохо видит окружающее пространство и облик людей.

Поэтому начать знакомство с группой надо с ознакомления с приемной, игровой зоной, туалетом, спальней, с игрушками. Познакомить с окружающими взрослыми и сформировать положительное отношение к ним. **В период адаптации не следует брать детей на осмотр в кабинет коррекции зрения.**

**ИТАК:**

1. Настраивайте кроху как можно положительнее к его поступлению в детский сад.

2. Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа иногда уходят, но обязательно вернуться.

3. Давайте понять, что разлука с Вами неизбежна, что очень хорошо, что он дорос до сада и стал таким большим.

4. Не оставляйте малыша сразу на целый день, постепенно увеличивайте число часов пребывания в детском саду. Первый день в детском саду ребенок должен провести не больше часа.

5. Не стоит сильно нервничать и показывать свою тревогу, когда отводите малыша в детский сад. Ребенок будет фиксировать и копировать ваше поведение.

6. Никогда не уходите незаметно, не предупредив малыша об этом, вы рискуете подорвать доверие к себе.

7. Все время объясняйте чаду, что он для вас, как раньше, очень дорог и любим!

8. Не обсуждайте при ребенке волнующие вас проблемы: *малыш не слушая слушает!*

9. Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

10. Постарайтесь мудро реагировать на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы, и не в коем случае не угрожайте детским садом как наказанием за его непослушание.

11. Научите элементарным навыкам самообслуживания: одеваться, раздеваться, умываться, есть, расчесываться, проситься и ходить в туалет.

12. Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня.

13. На время прекратите походы в многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач, лучше больше играть в игры дома.

14. Уделяйте внимание состоянию здоровья вашего ребенка.

15. В первое время целесообразно сохранить привычные для ребенка приемы ухода: покачать на ручках, поцеловать и т. д., можно принести любимые игрушки.

16. Сотрудничайте с воспитателями.

**Общие рекомендации и требования детских садов для родителей**

1. Детский сад работает 5 дней в неделю с 7.00 до 19.00. Выходными днями являются суббота и воскресенье, общегосударственные праздничные дни.

2. Прием детей с 7.00 до 8.00 (если нет уважительной причины привести позже). Помните: своевременные приход и уход ребенка - необходимое условие успешной реализации воспитательно - образовательного процесса.

3. О невозможности прихода ребенка в детский сад по болезни или другой уважительной причине необходимо обязательно сообщить.

4. Заранее оповестите воспитателя, кто будет забирать ребенка. Запрещается отдавать ребенка людям, не достигшим 14-летнего возраста.

5. Ребенок, не посещающий детский сад более пяти дней, включая выходные дни, должен иметь справку от врача.

6. Обо всех аллергических реакциях ребенка следует своевременно известить персонал группы и мед. работника.

7. Требования к внешнему виду и одежде детей:

- опрятный вид, наличие всех пуговиц и застежек;

- чистое лицо, руки, ноги, туловище, подстриженные ногти;

- ухоженные волосы;

- маркированная одежда;

- наличие носовых платков;

8. Для создания комфортных условий пребывания ребенка в детском саду необходимы:

- удобная сменная обувь, которую ребенок может самостоятельно обуть, но не тапочки;

- комплекты сменного белья;

- пижама для сна, пеленка;

- спортивная одежда для занятий физкультурой(белая футболка, черные шорты, либо велосипедки, либо лосины, мальчикам черные чешки, девочкам белые чешки).

9. Одежда должна соответствовать времени года и температуре воздуха.

10. Для предотвращения травматизма проверяйте содержимое карманов одежды детей на наличие опасных предметов.

11. Придерживайтесь в выходные дни дома режима детского сада. Организация жизни ребенка в соответствии с режимом дня группы - залог физического и психического здоровья детей.

12. Пусть ребенок возьмет с собой в детский сад любимую игрушку. Это успокоит его.

13. В соответствии с инструкцией о сохранении жизни и здоровья детей, категорически запрещается приносить в детский сад:

- острые, режущие, стеклянные, а также мелкие предметы (киндер сюрприз, бусины и пр.), лекарственные препараты, жевательную резинку.