**СП «Детский сад № 52» ГБОУ СОШ № 26**

**г.о. Сызрань**

**Консультация для родителей на тему:**

**«В детский сад пора идти»**

**Подготовил: педагог – психолог**

**Мордвинова И.Б.**

**Содержание:**

**Факторы, влияющие на адаптацию**

**Как проходит адаптация в детском саду**

1. **Легкая**
2. **Средняя**
3. **Тяжелая**

**Подготовка к детскому саду**

1. **Психологическая подготовка**
2. **Бытовые навыки**
3. **Режим дня**

**Советы родителям**

****

**Адаптация ребенка к детскому саду – это нормальное состояние организма, обусловленное необходимостью активно приспосабливаться к изменениям окружающей среды, привыкание к новым нормам и правилам жизни.**

**«**В детский сад пора идти» - эта фраза пугает некоторых родителей. Неизвестность пугает прежде всего. Опасения родителей имеют основания. Когда ребенок приходит в детский сад, резко меняются условия его жизни. Режим дня, стиль общения, воспитательные воздействия, окружение ребенка. Период адаптации к дошкольному учреждению требует от ребенка большого нервного напряжения.

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АДАПТАЦИЮ**

В той или иной степени стресс адаптационного периода переживает каждый малыш. Легкость привыкания зависит от множества факторов, среди которых:

Возраст ребенка.

Психологи считают, что 3 года — это оптимальный возраст для поступления в ДОУ, он соответствует младшей группе. В это время малыш уже готов выдержать недолгое расставание с мамой и расширить сферу своей самостоятельности.

Состояние здоровья.

Здесь важны как сильный иммунитет, так и психическая уравновешенность. Нервный малыш будет остро реагировать на незнакомую среду и даже может начать чаще болеть на этой почве.

Навыки социального общения.

Наличие братьев или сестер — залог успешного установления контакта ребенка с членами нового коллектива. Если малыш в семье один, нужно почаще давать ему возможность поиграть с другими детьми на игровой площадке или в гостях. Дома полезно практиковать сюжетно-ролевые игры. И конечно же малышу нужно рассказывать о плюсах детского сада, что он там будет знакомиться с другими детками, общаться с ними, играть.

Степень физической и эмоциональной подготовки ребенка.

Если кроха умеет самостоятельно кушать, ходить на горшок, производит несложные операции с одеждой и обувью, и к тому же хорошо представляет, чего ожидать от садика, адаптация проходит легче.

Профессионализм воспитателя.

В данном случае этот термин подразумевает умение найти подход и установить контакт с ребенком. Воспитатель для малыша — это человек, заменяющий на время пребывания в саду маму, поэтому их обоюдная симпатия или антипатия может стать определяющим фактором успешности адаптации, перекрывающим все остальные. Важен стиль педагогического общения. Особенно это важно для детей раннего возраста.

Существуют факторы, которые мешают адаптации ребенка в детском саду:

Чрезмерная тревожность родителей;

Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;

Воспитание ребенка в духе вседозволенности;

Болезненность малыша;

Нежелание взрослых давать самостоятельность ребенку;

Отсутствие режима дня.

**Как проходит адаптация в детском саду**

Чтобы привыкание к ДОУ было максимально безболезненным для ребенка, нужно сделать его постепенным (у каждого индивидуально):

В течении 1-й недели ребенка можно приводить на прогулку;

Далее примерно в течении 2-х недель ребенок посещает детский сад 1-2 часа;

Далее время пребывания увеличивается на 1-1,5-2

Далее ребенок остается до обеда

Затем ребенка желательно забирать сразу после сна

Некоторые родители ошибочно думают, что если ребенок два дня сходил нормально, без истерик, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая неделя – это знакомство с новым местом, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда ребенок понимает, что ему придется ходить каждый день.

**Различают три степени тяжести прохождения адаптации:**

Легкая степень: примерно до 20 дней, настроение бодрое, в сочетании с утренним плачем, отношение с взрослым не нарушено, не наблюдаются задержки нервно – психического развития, не болеет или более 1 раз.

Средняя степень: до 30 дней, настроение неустойчивое, эмоционально возбужден ребенок, отношение к детям и взрослым избирательное, могут быть не частые заболевания (2 раза без осложнений).

Тяжелая: до 60 дней, проявления невротических реакций: плохой сон, нарушение аппетита, продолжительный плач, замкнутость, агрессия, страхи, неуправляемое поведение. Истерические реакции, длительные заболевания.

В таких случаях возможны такие варианты как: воспитатель приходит домой в гости к данному ребенку или встречаются на нейтральной стороне, в игровом центре, в кафе, (завоевать внимание, доверие ребенка).

**Подготовка к детскому саду**

**Условия успешной адаптации**

Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе;

Конструктивное сотрудничество педагогов и родителей, которое желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад;

Наличие развивающей предметно-игровой среды в ДОУ. Правильная организация в адаптационный период игровой деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок» включающий игры и упражнения.

**Психологическая подготовка.** Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»). Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с ребенком. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.

**Формирование навыков самообслуживания.** Учим ребенка [одеваться самостоятельно](https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2019/08/14/gotovimsya-k-sadiku-vybiraem-odezhdu-uchimsya-odevatsya-chitaem-knizhki-pro-detskij-sad/) (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком. Конечно, тут многое зависит от возраста. Если ребенку 1,5 года, то, скорее всего, многому научить не получится, и это с учетом возраста нормально. Но в 2,5-3 года всеми этими навыками ребенок уже должен владеть.

**Настройка режима дня, который близок к детсадовскому.** Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей, директора или у другим мам, которые уже посещают этот садик. Если вы подошли к садику не подготовившись по режиму, договоритесь с воспитателем, что будете некоторое время приходить к девяти вместо восьми часов (будет ли это возможно, зависит от детского сада, от желания воспитателя помочь вам).

**Игры в период адаптации**

Чтобы снизить эмоциональное напряжение у ребенка, нужно переключить его внимание на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это конечно же – игра.

- ИГРА «НАЛИВАЕМ, ПЕРЕСЫПАЕМ, СРАВНИВАЕМ» (играем с водой, с крупами, собираем руками мелкие и крупные игрушки).

-ИГРА «РИСУНКИ НА ПЕСКЕ» (во время прогулки оставляем следы на песке, насыпаем песок горкой, лепим куличики, печём пирожки…)

-ИГРА «РАЗГОВОР С ИГРУШКОЙ» (спрашиваем у игрушки: «Почему грустный, с кем подружился в детском саду, как зовут друзей и т.д.»)

**Советы родителям**

В период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

Проводить адаптацию лучше во время отпуска, так как в первое время ребенок находится не более 1-2 часов (это регулирует воспитатель по мере наблюдения за малышом);

В период адаптации прислушивайтесь к советам и просьбам персонала ДОУ;

В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья малыша и своевременно сообщить о них работникам детского сада;

В период адаптации малыш особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы.

****

Поступление в детский сад – серьезный шаг для всей семьи. И нужно готовиться к этому этапу в жизни ребенка заранее.

Родители должны ознакомиться с организацией воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Выявить достижения ребенка в период раннего детства.

Создать у ребенка положительное отношение к предстоящему событию в его жизни.

Как правило родители охотно откликаются на то чтобы встретиться и обсудить предстоящее событие. Оформляются юридические документы. Родителям предлагается ответить на вопросы анкеты. Цель анкетирования- выявить представления родителей об индивидуальных особенностях своего ребенка.

Очень важный момент, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно ему можно взять из дома любимую игрушку, она ему будет напоминать о доме.

Как вариант, некоторые детские саду практикуют стенды с семейными фотографиями, чтобы ребенок мог подойти в любой момент посмотреть на своих близких.

Мы желаем вам успехов в подготовке к такому волнующему периоду в жизни малыша – это означает, что он взрослеет.

