**Қостанай облысы әкімдігі білім Басқармасының**

**«Рудный қаласы білім бөлімінің «№ 3 бөбекжайы» КМҚК**

**КГКП «Ясли-сад №3» отдела образования города Рудного»**

**Управления образования акимата Костанайской области**

**«Информация для родителей, впервые поступающих в детский сад»**

**(советы методиста)**

**Методист:** Синявская Е.В.

**Информация для родителей, впервые поступающих в детский сад**

**Уважаемые мамы и папы!**

        Ваш малыш подрос и уже скоро станет посещать детский сад. Для него это сложный этап в жизни, сопровождающийся изменением привычной обстановки, режима дня, разлукой с близкими людьми. Все это обрушивается на малыша одновременно и может стать для него серьезной психической травмой.

       Так же в адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

        И конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач – эмоциональная разрядка, по-другому они пока не научились снимать нервное напряжение.

        Помочь детям привыкнуть к дошкольной организаци в кротчайшие сроки и без ущерба для его здоровья должны окружающие их взрослые, а особенно самые близкие - родители.

        Надеемся, наши советы и рекомендации помогут вам успешно подготовить ваших малышей к детскому саду.

**Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?**

**·    *Убедитесь в том, что детский сад необходим вашей семье именно сейчас.***

        Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности общественного воспитания, и любые их колебания использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними. Легче и быстрее привыкают к новым условиям дети у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

**·     *Рассказывайте ребенку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети его посещал.***

        Содержание бесед зависит от возраста детей. Например: «Детский сад – это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я тоже очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад и тебе там было интересно. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошел день и т. д.».

**·  *Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребенку, как ему повезло: скоро он сможет сюда ходить.***

**·   *Познакомьте ребенка с режимом дня в детском саду.***

        Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ребенок воспримет новые правила. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя увереннее.

**·   *За 1 – 2 месяца до поступления ребенка в детский сад необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду.***

**·  *Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности у ребенка.***

        Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

        Поговорите с ребенком о возможных трудностях, объясните к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет так, как он захочет.

        Объясните, что в группе много детей, поэтому воспитатель, например, не сможет одеть сразу всех, придется немного подождать.

        - Так же умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.

        - Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.

**·    *До поступления ребенка в детский сад приобщайте его к совместным игровым действиям с другими детьми.***

       Научите своего малыша знакомиться с детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.

**·   *В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.***

**·     *Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут воспитатели и друзья.***

**·    *Напишите сочинение на тему: «Мой ребенок, его индивидуальные особенности»***

Это поможет воспитателям учитывать его индивидуальные особенности в адаптационный период.

**·   *Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.***

***Как снять эмоциональное напряжение ребенка в период адаптации?***

* Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.
* Поиграйте с ребенком, ведь игра – один  из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.
* Хорошо помогает снять напряжение игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы, остатки обоев и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем делать с ней все, что заблагорассудиться, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.
* Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно с ребенком почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и  успокаивают.
* Почти всем детям хорошо помогает справиться с дневным напряжением игры с водой. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками (устроить ребенку «дождик» из губки и т. д.), просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе.
* Перед сном вы можете с малышом послушать тихую мелодичную музыку.