**Консультация для родителей**

Ваш малыш подрос.

Пришла пора идти в детский сад.

Многие родители волнуются, будет ли хорошо ребенку в детском саду, не начнет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании с родителями, то есть адаптироваться. Эти опасения не случайны, потому что процесс адаптации может привести к позитивным и негативным результатам.

Два основных критерия успешной адаптации:

- внутренний комфорт;

- адекватность поведения.

Дошкольная организация первой открывает перед ребенком мир социально- общественной жизни. Детский сад (параллельно с семьей) берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка – дошкольника и играет ее, начиная с первого знакомства и до выпуска его в школьный мир знаний. Таким образом, детский мир становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период и от того, как они будут заложены, во многом зависит все последующее развитие ребенка.

Известно, что смена социальных отношений представляет для ребенка значительные трудности: многие дети становятся беспокойными, плаксивыми, замкнутыми: тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны с отсутствие близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий.

Постигаемый ребенком, жизненный опыт может помочь ребенку включиться в новые социальные отношения, совместную деятельность, адаптироваться к изменившимся условиям, но способен привести и к негативным последствиям, что весьма существенно для эмоционально- личностного опыта ребенка. Отрицательно эмоциональный опыт может породить высокую тревожность ребенка. Поскольку условия детского сада для всех едины, то возникает задача адаптации каждого отдельного ребенка с его выраженной индивидуальностью к этим общим условиям.

Отрыв ребенка от дома, родных, встреча с новыми взрослыми могут стать для ребенка психогенным фактором, стрессом. Ребенок воспринимает эту ситуацию как отчуждение, лишение родительской любви, внимания и защиты. По силе переживаемых ощущений, эмоций такое состояние можно сравнить с разрывом пуповины ребенка при рождении.

Это можно объяснить тем, что жизненный опыт ребенка, приспособление к новым условиям сопряжено с трудностями, особенно в раннем детстве. Поэтому важно осуществить плавный переход из семьи в детский

сад. Все сказанное имеет большое значение для психологического и физического здоровья ребенка, его развития и успешного комфорта пребывания в детском саду. К сожалению, этот процесс этот процесс протекает очень часто сложно и болезненно. Посещение детского сада становится стрессовой ситуацией: ребенок испытывает внутренний дискомфорт, который приводит к капризам, истерикам, могут появиться «вредные привычки». Все это свидетельствует о трудностях адаптационного процесса. Трудности в адаптации испытывают чрезмерно опекаемые в семье дети, у которых не привиты навыки самообслуживания, самостоятельности.

Дети чувствуют себя в детском саду беспомощными, не приспособленными к новым условиям. Дети, привыкшие к общению только с родителями, лишенные возможности общаться со сверстниками, так же испытывают трудности. Наличие стереотипов, которые формируются в семье, так же накладывает отпечаток на поведение детей и затрудняет процесс адаптации.

**Чтобы помочь ребенку максимально безболезненно войти в жизнь детского сада, необходима подготовительная работа с ним:**

* готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте парки, детские площадки, приучайте к игре в песочнице, ходите с ним на день рождения его друзей, новогодние праздники и т.д.;
* для предупреждения болезней, которые часто сопровождают вступление в новую жизнь малыша, необходимо ребенка закаливать. Хождение босиком в помещении и по земле летом – самый простой и эффективный способ закаливания. Он укрепляет не только иммунную, но и нервную систему ребенка. Так же полезны водные процедуры;
* в первый месяц посещения детского сада соблюдайте маршрут «дом - сад». Не надо ходить в гости, посещать массовые мероприятия, такой строгий порядок поможет иммунной системе ребенка не заболеть.
* максимально приближайте домашний режим к режиму дня в дошкольной организации;
* при предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ребенком о детском саде, как о радостном событии. Воздержитесь говорить о собственных опасениях в присутствии ребенка;
* рассказывайте ребенку о детском саде и зачем туда ходят дети, чем они там занимаются. Чем подробнее будет рассказ, чем чаще он повторяется, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ребенок, когда пойдет в детский сад. Необходимо интересоваться у малыша о том, чем он занимался, что кушал и т.д. Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольной организации необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, положительное отношение к нему. В этом помогут **игры и упражнения, направленные на профилактику дезаптации:**

- можно поиграть с конструктором: построить дом, машину, детский сад. Обыграть ситуацию, когда утром собираются все по

своим делам: на работу, в школу, детский сад – каждый занят своим делом, но при этом все взаимосвязаны заботой, любовью;

- для снятия психоэмоционального и психомышечного напряжения хорошо использовать игры с водой и песком;

* придите заранее в детский сад и познакомьтесь с обстановкой, с детьми, воспитателями. Лучше это сделать тогда, когда дети гуляют на улице или играют в групповой комнате;
* познакомьтесь с воспитателями группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребенка, что ему нравится, а что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается;
* в первые дни не оставляйте ребенка на целый день, но постепенно увеличивайте время пребывания его в детском саду;
* дайте ребенку в детский сад любимую игрушку, уговорите оставить ее ночевать в детском саду, а на утро снова с ней встретиться. Если ребенок не соглашается, то пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомиться с другими детьми. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было бы ей грустно. Таким образом, Вы узнаете, как ребенку удается привыкнуть к детскому саду;
* поиграйте с ребенком с домашними игрушками в детский сад, распределите роли детей, воспитателей. Помогите игрушке найти друзей и решите проблемы ребенка через нее, ориентируя на игру, на положительные результаты.

**Эти советы помогут заботливым родителям грамотно и безболезненно помочь Вашему ребенку пережить процесс перехода из дома в детский сад.**

**Консультацию подготовила:**

старший воспитатель МБДОУ № 30 г. Азова

Бондарева Ирина Александровна