**Советы родителям по адаптации детей 3 лет в детском саду**

Подготовила зам. директора по УВР

Птушкина Ирина Николаевна

**Советы по адаптации ребенка -3х лет в детском саду.**

О развитии ребенка, поступающего в дошкольное учреждение, можно судить по основным бытовым навыкам.

**К 3 годам ребенок:** одевается с незначительной помощью взрослого, а раздевается самостоятельно; складывает свою одежду перед сном; застегивает несколько пуговиц, завязывает (связывает) шнурки; знает назначение многих предметов и их местонахождение; выполняет поручения из двух-трех действий (отнеси, поставь, принеси) ; умеет мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем; замечает беспорядок в своей одежде, пользуется носовым платком; регулирует свои физиологические потребности; вытирает обувь при входе в квартиру; аккуратно ест, правильно держит ложку, пользуется салфеткой; не выходит из-за стола до конца еды и не мешает за столом другим; говорит слова благодарности, здоровается, прощается.

***Адаптация*** *— это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.*

Каждый малыш привыкает к новому окружению по-своему. Кому-то на адаптацию в детском саду нужна всего лишь неделя, а кому-то и целый месяц. Продолжительность этого периода зависит от многих факторов: это и темперамент малыша, и состояние его здоровья, и обстановка в семье, и мотивация малыша, и готовность родителей к этому периоду.

*Очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.*

*Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей.*

Воспитатели сами скажут Вам, когда можно будет оставить ребенка до обеда, на сон и т. д. Прислушайтесь к их мнению, ведь у них богатейший опыт, через их руки прошли сотни детей.

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. При нормальной адаптации у ребенка быстро восстанавливаются поведенческие реакции.

Подготовку ребёнка к детскому саду желательно начать за несколько месяцев до начала его посещения.

Познакомьтесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша.

Рассказывайте ребёнку о том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце.

Если есть выбор — желательно, чтобы садик находился недалеко от дома, если дорога в садик будет слишком длинной, то это, как и необходимость раннего подъема, будет утомлять ребенка.

Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими.

**Как надо родителям готовить ребенка к поступлению в детский сад.**

***-  «Раскройте секреты» малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.***

***- Настройте малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.***

***- Не обсуждайте при малыше волнующие Вас проблемы: ребенок не слушая, слушает.***

***- Готовьте Вашего ребенка к временной разлуке с Вами и дайте понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.***

***- Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим.***

***- Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.***

***- Введите режимные моменты детского сада в домашний режим дня .***

***- Повысьте роль закаливающих мероприятий. Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.***

***- Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, а также за его непослушание.***

***- Не нервничайте и не показывайте свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад или в случаях, если ребенок заболевает: ребенок фиксирует родительские способы реагирования и включает их в собственную модель и стиль поведения.***

***- Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.***

***- Забирайте первое время пораньше домой, создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.***

***- Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.***

***- Не кутайте ребенка, а одевайте в соответствии с температурой в группе.***

***- Не надо в присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.***

***- «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.***

***- Мешать его контактам с детьми в группе: значимый взрослый, оставаясь в группе наблюдать за своим ребенком порождает ситуацию двойственности, которая усугубляет в ребенке качество нерешительности и препятствует возможности обучиться спонтанному поведению в новой обстановке.***

Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии и ускорит адаптацию.

Если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство, обязательно поставьте персонал садика в известность.

В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, в том числе и вредные (например, если ребенок сосет палец, не засыпает без соски или игрушки и т. п., так как это осложнит приспособление к новым условиям. На момент поступления в детский сад необходимо предупреждать воспитателя о «особых» привычках ребенка, если таковые имеются.

Если у ребенка есть любимая игрушка, книжка или фотография с папой и мамой, пусть он берет ее с собой в детский сад, предварительно согласовав это с воспитателем.

Обвинение и наказание ребенка за слезы. Это не выход из ситуации. От старших требуется только терпение и помощь.

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик! » Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

*Уходя – уходите. Не травите себе душу, подслушивая под дверью. Кстати, дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезает из поля зрения.*

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.

Необходимо подчеркивать, что ребенок по-прежнему дорог и любим .

Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении – неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть другой вариант, которого можно всеми силами добиться. После недельного пребывания все результаты, которых достиг ребенок по привыканию к детскому саду могут исчезнуть и придется начинать все с самого начала!

Необходимо тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

*Дорогие родители! Вы - первые и самые важные учителя Вашего ребенка, первая его школа - Ваш дом - окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.*

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребенок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.

*Единственный совет, который можно дать родителям в этот период – терпение и еще раз терпение.*

**Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:**

***• глубокий сон;***

***• хороший аппетит;***

***• бодрое эмоциональное состояние;***

***• полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;***

***• соответствующая возрасту прибавка в весе.***