**Консультация для родителей**

**Первый раз в детский сад**

Редко можно встретить родителей, которые с приближением момента, когда их ребёнок должен пойти в ясли или детский сад, не испытывают тревоги, тревоги по разным вопросам. (Как примут малыша? Какие отношения сложатся у него с воспитательницей? Не будет ли он часто болеть? И т.д.)

Конечно, больше всего волнений связано с тем, насколько быстро ребёнок привыкнет, адаптируется к новой обстановке.

И это понятно. Ведь для ребёнка, не посещавшего детские учреждения непривычно всё:

* незнакомые взрослые
* большое количество детей
* новый распорядок дня
* отсутствие близкого человека

Всё это, навалившись на малыша, вызывает у него психоэмоциональное напряжение, которое может выражаться и в эмоциональных нарушениях:

* ребёнок может много плакать,
* не отпускать от себя родителей,
* долго плакать после их ухода, а приход вновь встречать слезами,
* выглядеть вялым и подавленным,
* сильно уставать, отказываться от «детсадовской еды»,
* плохо спать днём
* снижении иммунитета, ребёнок начинает чаще обычного болеть.

Различают 3 степени адаптации:

* лёгкая: продолжительность адаптации 2 недели. Она характеризуется тем, что ребёнок болеет не чаще обычного…..
* средняя: продолжительность адаптации месяц. Она характеризуется тем, что ребёнок болеет чаще обычного
* тяжелая: продолжительность до 6 месяцев.

Ребёнок считается адаптированным, если он болеет не чаще обычного, из его поведения исключены крайности:…..

Насколько быстро ребенок адаптируется к условиям детского сада зависит от индивидуальных особенностей малыша и раннее приобретенного социального опыта: часто ли он общался с другими детьми, оставался ли ребёнок когда-нибудь с «чужими взрослыми», какое общение предпочитает малыш: эмоциональное или предметное и конечно от эмоционального настроя и поведения самого родителя, особенно внутреннего настроя мамы, ее готовности эмоционально отпустить малыша в детский сад.

**Так как же помочь крохе?**

* Будьте уверены и последовательны в своем решении: отдать малыша в детский сад.

Будьте оптимистичны, ребёнок чувствует Ваше настроение.

* Если у Вас в детстве был негативный опыт посещения детского сада - не переносите его на ребёнка.

*Если Вам в садике было плохо – это не значит, что Ваш ребёнок пройдёт тот же путь. Тем более, что, выбирая сад, вы постарались выбрать лучший.*

* В первые дни приводите ребёнка только на прогулку, где легче ориентироваться в окружающей обстановке, знакомиться с воспитателями и детьми, так как условия напоминают домашний двор.
* Если ребёнок теряется, жмётся к Вам, не настаивайте, чтобы он сразу подошел к незнакомому человеку, пусть немного освоиться.
* Хорошо приводить малыша на вечернюю прогулку, тогда можно обратить внимание малыша на то, как родители приходят за детьми, как они радостно встречаются, как забирают детей домой. Это поможет малышу по утрам спокойно переносить расставание, привыкнуть к тому, что короткая ежедневная разлука не означает разрыв, отторжение от дома.
* В первые дни можно принести ребёнку свою игрушку. Это создаст для него фон уверенности, обеспечит комфорт. Любимая, знакомая игрушка поможет отвлечься от расставания с родителем. (Игрушка лучше мягкая, чтобы можно было с ней спать).
* Не делайте перерывов в посещении сада.

 *(После перерывов в посещении детского сада: отпуск, болезнь, просто по семейным обстоятельствам - ребёнок снова начинает адаптироваться)*

* Не опаздывайте в детский сад.

*Ребёнку необходимо время, что бы войти в коллектив, проснуться. К тому же воспитатель не сможет уделить Вашему малышу внимание, так как будет занят режимными моментами: кормление, привитием культурно-гигиеническим навыкам и т.д.*

* Старайтесь малыша забирать из сада пораньше, особенно в пятницу.

*(Малыш эмоционально устаёт в этом возрасте от 12 часового пребывания в коллективе, а к концу недели накапливается усталость)*

* Соблюдайте режим группы даже в выходные дни.

*(«Понедельник – день тяжелый»)*

*Нарушая режим ребенка, в выходные, вы снова заставляете ребенка адаптироваться)*

* Когда ребёнок дома: проводите с ним всё время, чаще обнимайте его и играйте.

*(Воспитатель физически не может уделить внимание Вашему ребенку в таком количестве, к которому он привык дома)*

Не только малыш готовиться к своему первому дню в новом коллективе.

***Мама тоже должна подготовиться*:**

* Заранее подготовить всё необходимое, что надо иметь с собой в первый и последующие дни.
* Узнать режим дня группы и постараться придерживаться его дома.
* Если малыш не умеет пользоваться горшком, попытайтесь приучить его сообщать о том, что он сделал. Если ваш кроха ходит «по большому» регулярно» в одно и то же время, предупредите об этом воспитательницу.
* Познакомьтесь с воспитательницами группы, запомните их имена.
* Запишите все телефон садика.

Сообщите воспитателю:

* все Ваши телефоны
* если ваш малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство
* привычки и особенности характера ребёнка
* Адаптировать малыша к новым условиям постепенно.

**Что надо иметь с собой в первый и последующие дни**

У ребёнка, посещающего ясельную группу, в шкафчике обязательно должны быть сменные вещи:

* ***Одежда:***

Трусики (5 шт.)

Носки (2 шт.)

Носовые платки (2 шт.)

Комплект сменной верхней одежды (по сезону):

шорты, футболки, кофточки и т.д.

*Вся одежда должна быть обязательно промаркирована.*

*Брючки на бретельках не очень удобны, так ребёнку сложно будет научиться самостоятельно садиться на горшок.*

 *Одежда лучше не слишком дорогая, так как она может быстро прийти в негодность, когда ребёнок будет играть с песком, пластилином, красками, кушать супом.*

* ***Обувь:***

Обувь должна быть с фиксированным задником, на жесткой подошве (сандалии, босоножки) - л*учше на липучках, тогда ребёнок быстрее сам научиться снимать и одевать обувь.*

***Не грустите, когда-то это должно было произойти, Ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из теплого и мягкого маминого гнёздышка***