**Консультации для родителей**

**В детский сад без слёз**

Поступление малыша в детский сад - это первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям даётся легко. Каждому ребёнку рано или поздно приходится социализироваться, т.е. становиться способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап.

Залог успешного посещения ребёнком садика - контакт родителей и воспитателей, умение и желание взаимно сотрудничать. Если воспитатели и родители объединят свои усилия и обеспечат малышу защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома – то это будет залогом оптимального течения адаптации детей раннего возраста к детскому саду.

Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании. Вот несколько советов:

- и дома и в саду говорите с малышом уверенно, спокойно;

- пусть малыша отводит тот родитель, с которым ему легче расстаться;

- обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда;

- у вас должен быть свой ритуал прощания, после чего вы уходите уверенно.

Поступление в детский сад – это момент отделения мамы от ребёнка и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвётся сердце», когда она видит, как переживает её малыш.

Адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать. Парадоксально, но хороший факт, что малыш плачет. Поверьте, у него настоящее горе. Плач – помощник нервной системы, он не даёт ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребёнка за нытьё. Не грустите, когда – то это должно было произойти, ваш птенец понемногу расправляет крылышки и пробует вылететь из тёплого мягкого маминого гнёздышка.

**Период адаптации ребенка**

**к детскому саду**

**Адаптация – реакция организма и психики на меняющиеся условия среды.**

* Заранее ознакомьтесь с режимом детского сада и придерживайтесь его и в выходные дни.
* Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
* Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать; проситься на горшок.
* Одевайтесь по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудности для ребёнка (не шнурки, а липучки; не пуговицы, а кнопки).
* Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте строго за их сохранность.
* Каждое утро проверяйте содержимое в кармане ребёнка, не допускайте наличия острых и колющих предметов: кнопок, скрепок, монет и т.д.
* Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д.
* Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
* Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
* Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

**Для успешной адаптации решающее значение имеют:**

* 1. Функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;

2.Состояние иммунной системы;

3.Особенности обменных процессов;

4.Тип нервной системы и темперамента;

5.Тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;

6.Психологическое состояние ребёнка в момент привыкания к новым условиям: например, стабильность положительных эмоций, чувство защищённости, доверия к окружающим. Уверенность в себе и близких людях.

**«Чем занять ребёнка дома»**

Часто приходится слышать жалобы родителей: «Ну что мне с ним (с ней) делать? Нет никакого сладу. В детском саду ведёт себя хорошо, слушается, охотно помогает детям, воспитателям. Домой приходит - на голове ходит, всем грубит, игрушки разбрасывает, играть самостоятельно не хочет». Разговор о том, почему дети в детском саду и дома ведут себя по - разному, можно было бы продолжать бесконечно. Подумаем о другом : в чём причина этого.

День малыша в детском саду заполнен интересными делами, неожиданными событиями, увлекательными прогулками и играми с ровесниками. А дома? Все заняты. Мама по хозяйству хлопочет, папа газету читает или телевизор смотрит, брат или сестра уроки готовят. От взрослых ребёнок только и слышит: «Иди, не мешай, займись чем – нибудь! » Чем? Малыш начинает томиться, капризничать, сам себя не умеет занять.

В наше стремительное время, среди перегруженности повседневными делами, очень важно выкроить хотя бы несколько минут для общения с детьми или внуками. В субботние или воскресные дни этих минут должно быть гораздо больше. Время желательно распределить так, что бы его хватило и для выполнение домашних дел, и для более продолжительной прогулке, и для просмотра детской телевизионной передачи с последующим обсуждением её, и для занятия любимым делом, если оно, конечно, есть, а если нет- надо помочь ребёнку найти его.

Малыш с интересом прислушивается и присматривается к взрослым, к окружающему его миру, делает открытия для себя. И важно в этот момент стать настоящим другом ребёнку, научить его использовать свободное время, что бы он почувствовал его, необходимость своего труда, занятий, игр.

Для игр нужны игрушки. Совсем не обязательно дорогостоящие, магазинные. Игрушки можно сделать своими руками.

**На что следует обращать внимание на занятиях с детьми дома?**

Во- первых, на самостоятельность - сам придумал, вырезал, склеил, построил и т. д. В то же время не следует отказывать малышу в помощи, когда он встречается с какими-то трудностями.

Во-вторых, что бы он бережно хранил свои поделки. Важно не упускать случая, что бы подтолкнуть фантазию, воображение ребёнка. Например: малыш помогал вам перебирать фасоль, рис. По окончанию работы предложите сыну или дочери выложить из них «дорожку», «цветочек» или другие формы. Выпел малыш компот, съел варенье - остались косточки: соберите их, подвигайте по столу, что бы что-то получилось. Хороши для рассматривания воздушные рисовые хлопья. Их форма может напомнить кого-то или что-то. Вдруг узнается червячок, цыплёнок и т. д.

Попробуйте изготовить самоделки с детьми, учитывая их возможности и способности. Малыши должны почувствовать, что самоделка доставляет радость и взрослым.

Много говорится сейчас о трудовом воспитании детей, о профориентации. Дошкольникам, разумеется, рано выбирать будущую профессию: в этом возрасте одно влечение быстро сменяет другое. Но любовь и уважение к труду, элементарные трудовые навыки необходимо воспитывать уже сейчас.

«Безопасность ребенка дома»

Источники потенциальной опасности для детей Предметы, которыми ребенку категорически запрещается пользоваться: Спички, газовые плиты, печка, электрические розетки, включенные электроприборы. Предметы, с которыми детей нужно научить обращаться (зависит от возраста): Иголка, ножницы, нож. Предметы, которые необходимо хранить в недоступных для детей местах: бытовая химия, лекарства, спиртные напитки, сигареты, пищевые кислоты, режуще-колющие инструменты. Ребенок должен запомнить: • Когда открываешь воду в ванной или в кухне, первым отворачивай кран с холодной водой. Чтобы не обжечься, добавляй горячую воду постепенно. • Никогда не прикасайся к электрическому прибору (стиральная машина, чайник, фен и т. д., когда у тебя мокрые руки, потому что вода – хороший проводник электричества, и ты можешь получить сильный удар током. • Не трогай экраны включенного телевизора или компьютера. На экране может скопиться статический электрический заряд, и тогда тебя ударит током. Безопасность ребенка является основным звеном в комплексе воспитания. Необходимо предпринимать меры предосторожности от получения ребенком травмы, потому что дети в возрасте до 7 лет проявляют большой интерес к окружающим их предметам, в частности электроприборам, аудио- и видеотехнике и взрывоопасным предметам. Ребенок -дошкольник должен находиться под присмотром взрослых (родителей, воспитателя, няни). Не оставляйте ребенка дома одного на длительное время!