

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад  
Берёзка п. Маякское

## Памятка для родителей

### "Успешная адаптация детей в ДОУ"

Выполнила:  
Саттарова Е.С.



**Ваш ребенок переступил порог детского сада.**

**Мы хотим, чтобы этот непростой период в его жизни прошел как можно мягче.**

**Для этого нам нужна Ваша помощь!**

**1. Закаляйте ребенка!** Это необходимо, чтобы во время адаптации иммунитет ребенка был таким, чтобы он без потерь для здоровья приспособился к новой среде. Больше гуляйте на свежем воздухе, приучайте ребенка к утренней гимнастике, подвижным играм.

**2. Соблюдайте режим дня!** Заранее узнайте те режим дня учреждения (он представлен на сайте детского сада) и за один-два месяца постарайтесь, чтобы Ваш ребенок привык к нему. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада.



**3. Создайте в семье доброжелательную обстановку!** Уделяйте как можно больше внимания ребенку, будьте с ним особенно ласковыми и заботливыми.

**4. Учите ребенка общению с детьми и со взрослыми!** Познакомьте ребенка с другими детьми на площадке, в песочнице. Предлагайте ему поиграть вместе с ними, приучайте просить, а не отнимать игрушки, меняться игрушками. Дома спрашивайте ребенка, как он играл с детьми, как их зовут. Старайтесь, чтобы ребенок имел возможность общаться к ним с просьбой. Учите его здороваться и прощаться со взрослыми, выражать благодарность («спасибо», «пожалуйста»), выполнять элементарные правила поведения в помещении и на улице.

**5. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада!** Познакомьте ребенка со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, поиграйте на спортивной площадке. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты – в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!»

**6. Настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада!** Демонстрируйте ребенку позитивное отношение к детскому саду. Рассказывайте при ребенке родственникам, знакомым о том, что Вам

повезло: его приняли в очень хороший детский сад! Не обсуждайте проблемные вопросы, связанные с садом, в присутствии ребенка. Никогда не пугайте ребенка детским садом! Накануне прихода в детский сад ведите себя спокойно, ведь Ваша тревожность передается ему, что может отрицательно воздействовать на процесс адаптации.

**7. Планируйте свое время заранее!** На начальном этапе посещения детского сада не следует оставлять малыша здесь на целый день. Рекомендуется забирать его через два-три часа, а по необходимости, какое-то время побыть с ним вместе в детском саду. Пусть ребенок почувствует Вашу любовь и поддержку!

**Желаем Вам успехов в подготовке ребенка к важному событию в его жизни. У Вас все получится!**

**Законы родительства.**

***1. Дорожите любовью своего ребенка . Помните, от любви до ненависти только один шаг!***



***2. Не унижайте своего ребенка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навык унижения, который он сможет использовать по отношению к другим людям.***

***3. В гостях одни дети ведут себя лучше, чем дома, а другие – гораздо хуже. Не увеличивайте обычную дозу замечаний, даже рискуя выглядеть плохим воспитателем.***

***4. Когда вы говорите с детьми, вы всегда уверены в том, что все наши суждения – истина. Но иногда и вы ошибаетесь. Не бойтесь детских сомнений в вашей правоте!***

***5. Обычно советуют: если вы в чем-то отказали ребенку, будьте последовательны – и не уступайте ему. Но этот совет не всегда хорош. Бесконечно уступая, вы можете избаловать ребенка, но, никогда не уступая, вы выглядите жестокосердными в его глазах.***

6. Иногда дети о чем-то спрашивают родителей из другой комнаты. Не отвечайте. Если же ребенок придет и спросит: «Ты что, не слышишь?», скажите: «Когда со мной говорят из другой комнаты – не слышу».
7. вспомните, давно ли вы слышали детский смех в вашем доме. Чем чаще смеются дети, тем лучше воспитание.
8. Некоторые родители избегают ласковых слов и прикосновений, считают, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Не бойтесь. Ласка смягчает душу ребенка, снимает напряжение.
9. Ни в чем не подозревайте ребенка, даже если вам кажется, что он украл, что он совершил что-то дурное. Лучше подавите подозрение. Даже невысказанное, оно унижает его.
10. Никогда не упрекайте ребенка ни возрастом: «Ты уже большой!», ни полом: «А еще мальчик!», ни куском хлеба: «Мы тебя поим, кормим...».
11. Бывает так: папа уходит утром, мальчик еще спит, приходит вечером – мальчик уже спит. А в воскресенье папа – на рыбалку. Но хотя бы после рыбалки спросите у сына: «Как дела?»
12. Старайтесь никогда не критиковать при детях. Сегодня вы скажете дурное о соседях, а завтра дети будут плохо говорить о вас.
13. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
14. Мы привыкли, что дети о чем-то просят родителей. А сами вы умеете просить детей, или только приказываете? Постарайтесь овладеть культурой просьбы.
15. Когда ребенок совершает что-нибудь дурное, его обычно мучает совесть, но вы наказываете его, и совесть замолкает, а это опасно.
16. Внушайте ребенку давно известную формулу психологического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
17. Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослого порождают ложь ребенка, приводят к боязни и ненависти.
18. Не опекайте своего ребенка там, где можно обойтись, без опеки, дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.
19. Не идите на поводу у своего ребенка, умеете соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности.
20. Не читайте своему ребенку бесконечные нотации, он их просто не слышит!
21. Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих "да" и "нет".
22. Не лишайте своего ребенка права быть ребенком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарём и шалуном. Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем стать взрослым. Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благодарных детей!!!

