**Консультация для родителей детей второй младшей группы «Секреты адаптации»**

Подготовила: Кузнецова Ольга Александровна, воспитатель второй младшей группы

Уважаемые родители!

Поступление вашего ребёнка в детский сад - важный этап в его жизни. Он сопровождается изменением привычной для него обстановки, режима дня, питания, встречей с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями. Ребёнку необходимо приспособиться к новым условиям жизни. Не все дети одинаково хорошо с этим справляются.

Продолжительность адаптационного периода и характер его течения во многом зависят от состояния здоровья ребёнка и его подготовленности к поступлению в детское учреждение.

**Как должен быть подготовлен ваш ребёнок к периоду адаптации**

**1.**  У ребёнка должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

• Самостоятельно есть разнообразную пищу;

• Своевременно сообщать о своих потребностях - проситься в туалет или на горшок;

• Мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.

**2.**  Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребёнка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.

**3.**   С персоналом группы, куда пойдёт ваш малыш,  вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

**Непосредственно в период адаптации очень важно  соблюдать следующие рекомендации:**

**1.**  Устройство ребёнка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух-трёх часов.

**2.**  При знакомстве с воспитателем расскажите об индивидуальных особенностях ребёнка, каковы его умения и навыки, что ему нравится, а что нет, в какой помощи он нуждается, как реагирует на замечание и похвалу.

**3.**   В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребёнка и своевременно сообщать о них работникам детского сада.

**4.**   При появлении первых признаков заболевания необходимо оставить ребёнка дома и вызвать врача.

**5.**   В период адаптации ребёнок особенно нуждается в тёплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы.

**6.**   Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребёнка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек.

**7.**  Разрешите ребёнку взять в детский сад любимую игрушку, лучше, если она будет хорошо мыться.

**Как облегчить ребёнку адаптацию к детскому саду**

**1.**  Научитесь прощаться с ребёнком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нём и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться.

**2.**  Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.

**3.**  Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребёнка, если хотите, чтобы он вам доверял.

**4.**  Не пытайтесь подкупить ребёнка, не обещайте и не покупайте ему игрушек за согласие остаться в детском саду.

**5.**  Чётко дайте ребёнку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему всё равно придётся пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

**6.**  Привлеките воспитателя, вам нужен человек, который радушно встретит вашего ребёнка.

**7.**  Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребёнок долго находился дома.

Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребёнком существует тесная связь.

**Как общаться с ребёнком в период адаптации**

**1.**   Настраивайте ребёнка на позитивный лад.

**2.**  Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребёнка климат в семье.

**3.**   Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение  
многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.

**4.**   Дома поиграйте в детский сад. Роль ребёнка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребёнок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

**5.**   В период привыкания ребёнка к детскому саду учитывайте, что, находясь в группе, дети чувствуют себя скованно, вынуждены сдерживать свои эмоции, поэтому дома, в привычной обстановке, следует как можно больше играть в весёлые, подвижные игры и в полной мере выражать эмоции как взрослым, так и детям.

**6.**   Когда ребёнок с вами разговаривает, слушайте его внимательно. Отвечая на  
вопросы, давайте простые, понятные объяснения.

**7.**   Каждый день читайте ребёнку, заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.

**8.**Занимайтесь с ребёнком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите,  
рисуйте.

**9.**   Радуйтесь вашему ребёнку.