Консультация для родителей «В детский сад после отпуска»

В сентябре большинство детей возвращаются в город **после** летнего отдыха и снова приходят в **детский сад**. Ребёнок и его **родители** сталкиваются с определенными трудностями адаптации. Да, именно так – и ребенок, и **родители**. Дети, которые уже ранее посещали **детский сад**, но из-за летних каникул не посещали его, им довольно трудно вернуться к дисциплине и обстановке в саду и группе. Казалось бы, какие проблемы? И вдруг утро начинается с капризов, а на пороге садика **родитель** получает настоящий концерт – *«не хочу, не пойду»*. Безусловно, **родители** должны помочь своему чаду, но каким образом?

В первую очередь **родителям** нужно понять с чем связано расстройство ребёнка. Главная причина, это выход из зоны комфорта. Дома с родными, на отдыхе, было здорово и весело. Конечно дети помнят, что в саду тоже было интересно, но прошло много времени и эти знания для ребёнка абстрактны. Ведь ребёнок помнит хорошо то, что есть здесь и сейчас. **Родителю** необходимо напомнить, как было хорошо в **детском саду**, игрушки, друзья, успехи в начинаниях.

Второй причиной может быть так называемый симптом возвращения из **отпуска**. В садике существуют определенные правила, режим дня, еда, которая не всегда приходится по душе ребёнку. В то время как в **отпуске** можно было поспать подольше, баловаться, проводить больше времени с родными.

Чтобы процесс адаптации ребенка к садику **после** лета прошел успешнее, **родители** должны следовать некоторым принципам и правилам:

• Примерно за две недели до садика заберите малыша домой, если он находится в гостях.

• Начните приучать его ложиться раньше и раньше вставать. Не обязательно делать это сразу, но сдвигайте время укладывания и подъема, постепенно подводя его к тому, которого будете придерживаться, когда малыш опять пойдет в **детсад**.

• Постепенно ограничивайте ребенка в вольностях – бессистемных просмотрах телевизора и прогулках. Распишите распорядок дня так, чтобы ребенок знал, когда он будет гулять, сколько времени в день смотреть мультики, во сколько кушать.

• Старайтесь наладить малышам дневной отдых. Если летом ему позволялось не ложиться днем, то теперь настаивайте, чтобы ребенок немного отдыхал. Не обязательно спал, но хотя бы полежал и **послушал** музыку или аудио сказку. Или почитайте ему книгу.

• Гулять на улице ребенку нужно не меньше 4-5 часов, но не допоздна, чтобы не уставать перед сном.

• Полноценный сон – это психологическое и физическое здоровье. Поэтому **родителям** стоит внимательно следить за сном своего чада.

• Постарайтесь перед началом посещения **детского** сада кормить ребенка только полезными продуктами. Все вольности с газировками, чипсами и сладостями нужно оставить в прошлом. Ребенок должен пойти в садик со здоровым желудком.

• Если малыш все лето общался только с родными, то постарайтесь адаптировать его к общению со сверстниками. Посещение групп в *«развивайках»* или школах танца, прогулки в песочнице, наконец, помогут ему наладить контакт с такими же малышами, как и он.

• Постоянно хвалите ребенка и всячески поощряйте его инициативу в занятиях рисованием, лепкой, **конструированием**, или в чтении и счете, если малыш уже знает буквы и цифры и пойдет в подготовительную группу.

• В первые дни **после посещения детского** сада интересуйтесь у малыша, как он провел день, чем занимался, что кушал и как складывались его отношения с товарищами и с воспитателем. В свою очередь **родители пусть расскажут**, как они провели день на работе. Доверительные отношения с ребенком помогут лучше понять чувства малыша и степень его готовности посещать **детский сад**.

• Если ребенок тяжело переживает возвращение в садик, то **родителям** есть смысл водить его для начала только на половину дня. Постепенное привыкание не так ранит психику малыша, и адаптация пройдет безболезненно.

**Родителям нужно помнить**, что каждый ребёнок индивидуален. Один быстро адаптируется и спокойно относится к посещению **детского сада**, а другому необходимо время и терпение взрослых (педагогов и **родителей**, чтобы привыкнуть к забытому *(а, значит, новому для него)* распорядку и коллективу.

+❤ В Мои закладки