**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Сказка»**

***Проект «Я - дошколёнок!»***

***по адаптации детей младшего дошкольного возраста к условиям***

***детского сада***

***Подготовила: Кирова Н.И.***

**Пошехонье 2019 г.**

**Название проекта:** «Я - дошколёнок!»

**Руководитель проекта:** Кирова Надежда Ивановна

**Сроки реализации проекта:** 1 месяц (29.07.19-30.08.19) На сроки проекта влияют следующие факты – адаптационный период может затянуться с учетом индивидуальности ребёнка и особенности семейных отношений; дата поступления в детский сад; заболеваемость/посещаемость.

**Вид проекта:** групповой , краткосрочный

**Тип проекта:** информационно- практико- ориентированный

**Актуальность проблемы:**

Изменения, происходящие сегодня в сфере дошкольного образования, направлены, прежде всего, на улучшение его качества. Оно, в свою очередь, во многом зависит от согласованности действий семьи и детского сада. Основным структурным элементом в детском саду является группа. Организатором деятельности в группе, координатором воспитательных воздействий остается воспитатель, именно он непосредственно взаимодействует как с детьми, так и с родителями.

Детский сад – первый социальный институт, первое воспитательное учреждение, с которым вступают в контакт родители, и где начинается их систематическое педагогическое просвещение. Как бы глубоко не продумывались формы воспитания детей в детских садах, какой бы высокой ни была квалификация педагога, невозможно достигнуть поставленной цели без постоянной поддержки и активного участия родителей в воспитательном процессе.

Воспитатель, обучающий и воспитывающий дошкольников, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьями воспитанников во многом зависит эффективность формирования личности ребенка. В настоящее время многие родители ищут пути грамотного и гармоничного воспитания ребенка и готовы к активному сотрудничеству с педагогами. Объединение усилий педагога и родителей в процессе воспитания детей – непростая в организационном и психолого-педагогическом плане задача.

**Адаптация** - сложный процесс приспособления организма к новым условиям, имеющий свою продолжительность у каждого ребенка. Главным в этом проекте является адекватная реакция на колебания разных факторов внешней среды. Благоприятные бытовые условия, соблюдение режима питания, сна, спокойные взаимоотношения членов семьи - все это не только полезно для здоровья, но и является основой для нормальной адаптации ребенка при поступлении в детский сад.

Период раннего и младшего возраста эмоционально насыщен для ребенка, время идет, малыш подрастает и появляется необходимость нового этапа в его жизни - знакомство с таким социальным институтом, как детский сад. Это обстоятельство вносит в жизнь ребенка серьезные изменения, к которым необходимо привыкнуть:

- к отсутствию близких, родных людей;

- к соблюдению режима дня;

- к постоянному контакту со сверстниками и незнакомыми людьми;

- к новым требованиям в поведении.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к различным реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни и т. д. В итоге первые дни в детском саду оставляют негативное впечатление у детей. Поэтому я решила использовать этот проект.

**Цель проекта:** создание благоприятных условий  для социальной адаптации ребенка и их родителей к  условиям детского сада

**Задачи проекта:**

**в сфере работы с детьми:**

* помочь детям раннего возраста преодолеть стрессовые состояния в период адаптации к детскому саду;
* развивать навыки взаимодействия детей друг с другом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
* развивать игровые навыки, навыки произвольного поведения;
* обеспечить понимание детьми смысла выполнения режимных процессов;
* воспитывать культурно-гигиенические навыки;
* снизить уровень заболеваемости;
* оказать помощь детям в осознании себя как члена детского коллектива и в освоении разных социальных ролей;

**в сфере работы с родителями:**

* раскрыть роль семьи в адаптации детей 2-3 лет;
* познакомить родителей единым методом воспитания и общения с ребенком в ДОУ и семье;
* создать условия, чтобы у родителей возникло желание принять активное участие в образовательном процессе.
* повышать коммуникабельность между родителями.
* привлекать родителей к активному участию в реализации проекта.

**Средства достижения поставленных задач:**

**-**  применение различных игр, конструирования, чтение художественной литературы, применение художественного творчества (лепка, рисование, аппликация).

**Участники проекта:**  воспитатели, дети 2-3 летнего возраста, родители.

**Работа с родителями:**

* Консультирование - повышение психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития детей раннего возраста в период адаптации.
* Выпуск памяток, информационных листов об особенностях данного возраста, рекомендуемых развивающих игр.

**Работа с детьми:**

* Знакомство детей с детским садом, друг с другом. Ежедневно, последовательно без назидательства вводить правила поведения в группе и приучения к режиму дня.
* Развитие культурно-гигиенических навыков.
* Снятие эмоционального напряжения в течение дня, работа по профилактике стрессовых ситуаций и тревожности.
* Развитие эмоциональной сферы, коммуникабельности.
* Дидактические игры, которые не только развивают, но и позволяют оценить коммуникативные способности и уровни нервно-психического развития.

**Ожидаемый результат:**

* Благоприятный адаптационный период детей раннего возраста
* Снижение заболеваемости у детей в период адаптации к условиям детского сада. Привлечение родителей детей раннего дошкольного возраста к осознанному воспитанию своих детей, совместно с педагогической службой ДОУ.
* Повышение психолого-педагогической  компетенции родителей в вопросах воспитания,  обучения и развития детей раннего возраста в период адаптации.
* Становление партнерских, доверительных отношений между ДОУ и семьями воспитанников.
* Создание открытой системы взаимодействия участников образовательного процесса.

**Этапы реализации проекта**

**Подготовительный этап**

* Определение цели и задач проекта. Составление плана реализации проекта.
* Обсуждение плана проекта. Определение стратегии деятельности, сроков, задач, содержания и ожидаемого результата. Планирование всех этапов проекта.
* Подбор и изучение необходимой литературы, подбор методик. Поиск путей повышения безболезненной адаптации.
* Предварительное знакомство с детьми, посещение группы детьми вместе с родителями. Установление связи, доверительных отношений

**Основной этап**

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Виды деятельности*** | ***Методы и формы работы*** | ***Сроки*** |
| **Работа с детьми** | - Игровая деятельность: «Ласковое имя»;  - Потешки «Для новичков», «При умывании», «При кормлении».  - Подвижные игры: «Зайчики», «Поезд», «Пузырь»;  - Наблюдение за водой «Льется из крана водичка» - Кукольный спектакль «Как ежик Пых искал дорогу домой»;  - Подвижные игры: «Топ-топ», «Дождик и солнышко», «Прятки с мячом», «Зайка серенький сидит»;  - Чтение стихотворения «Непослушная кукла» «Мой веселый звонкий мяч»;  - Потешки «По ровненькой дорожке», «Друг веселый, мячик мой»  - Релаксация «Мячики отдыхают»;  - Пальчиковые игры «Пальчики»,  - Практическое упражнение « Вымой руки»; - Чтение стихотворения А .Барто «Зайка»  - Потешки «Зайка серенький сидит», «Карусель»  - Подвижные игры «Лиса и заяц», «Иди ко мне»  - Практическое упражнение «Собираем игрушки», «Собираемся на прогулку»  - Опыты и эксперименты  «Тонет - не тонет», «Узнай какая вода»  - Пальчиковая гимнастика «Куда бежишь водичка», «Моем руки», «Стираем белье»  - Рисование «Лучика для солнышка», «Зернышки для петушка», Травка на лугу», «Раскрась репку» и др.  - Лепка «Крошки для утят», «Горошек для петушка», «Угостим котика пряником» и др.  - Конструктивная деятельность: «Заборчик для утят», «Дом для Мишутки»  - цикл стихотворений А. Барто «Мои игрушки», русских народных сказок: «Колобок», «Репка», «Заюшкина избушка», «Курочка Ряба»;  - настольный, пальчиковый театры по мотивам русских народных сказок; | 05.08.19. - 30.08.19 |
| **Работа с родителями** | - Заключение договора с родителями;  - Экскурсия родителей по ДОУ, знакомство родителей с группой и воспитателями;  - Анкета для родителей  - Памятка для родителей «Подготовка ребенка к посещению детского сада»;  - Памятка для родителей «В первые дни пребывания в детском саду»;  - Буклеты: «Адаптация ребенка к детскому саду», «Ваш ребенок поступает в детский сад»;  - Консультации «Растим малыша здоровым», «Как одевать ребенка летом»;  - Консультация «В царстве упрямства и капризов. Кризис трех лет.», «Если ваш ребенок идет в детский сад…»  - Мини-лекция «Детская истерика»;  - Памятки для родителей «Десять заповедей родителям», «Режимные моменты в детском саду»;  - Папка-раскладушка «Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия ребенка»;  - Диагностика адаптации к ДОУ. | 05.08.19. - 30.08.19 |

**3-й этап «Заключительный»**

1. Оформление проекта

2. Разработка рекомендаций для родителей ,воспитателей и помощникам воспитателя по теме проекта.

3. Оформление стенда «Стоп - кадр».

4. Посвящение детей в дошколята.

**Используемая литература:**

1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации / авт. – сост. Н. В. Соколовская. Волгоград: Учитель, 2008. – 188с.

2. Белкина Л. В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. - Воронеж. Учитель, 2004, - 236с.

3. Двойнова А. Ф. Система работы с педагогами, воспитанниками и их родителями в адаптационный период // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. - №9 – С. 61 – 68

4. Новикова Л. М., Самойлова И. В. Настольная книга школьного психолога. - М.: Эксмо, 2008 г.

5. В. Сатир Вы и ваша семья: Пер. с англ. Р. Кучкарова. – Издательство Апрель-Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2011.

6. Ю. Б. Гиппенрейтер Общаться с ребёнком. Как? – Издательство АСТ, Астрель, 2011. – 240 с

**Приложение 1.**

**«В царстве упрямства и капризов. Кризис трёх лет»**

*Описание: Данная консультация поможет родителям малышей разобраться в понятии "кризис трёх лет", а также, что делать, как себя вести, как реагировать на некоторые выходки изменившегося ребёнка, а главное, как помочь малышу справиться с самим собой.*

Малыша-ангелочка, которого вы родили около двух с половиной лет назад, исчез. Появился маленький монстр, деспот, эгоист, он издевается, проверяет нервы на прочность и с интересом любуется на вас, когда вы вне себя. Это кризис трёх лет. Первые два – кризис новорожденности и года – прошли незаметно и благополучно, а вот что делать с этим? Не обращать внимания, жить как раньше – невозможно. Что с ребёнком? Всё в норме. Дитятко прожило достаточно времени, ориентируясь на вас: ваше настроение, поведение, действия, манеры воспринимались ребёнком как его собственные. И вдруг такая находка – «Я». «Я – личность», есть мир, и есть «Я». Но эту находку нельзя потрогать, попробовать на зуб, разобрать, ей можно позабавиться, только проявляя в поведении, чем дитё охотно и занимается: ноет, закатывает истерики, выражает строптивость.

В простонародье таких детей по-разному называют. Возрастные же психологи говорят, что кризис развития нужен для формирования личности ребёнка. А вот как пройдёт этот кризис и каким после станет ребёнок, зависит от взрослых. Поэтому вот вам руководство к действию. Наберитесь терпения. Упрямство, строптивость, негативизм, своеволие, бунт, деспотизм, обесценивание человеческих норм поведения – характерные черты этого периода. Не думайте, что «вам достался» несносный ребёнок, он просто ещё не научился себя вести. Он не знает как «играть» со своей находкой «я».

- Малыш обнаружил свою личность, но не в курсе, какая она – хорошая или плохая. Именно в этот период закладывается самооценка, а значит, задача родителей – не скупиться на одобрения, не критиковать без веских причин.

- Ребёнку важно всё делать самому, и это не только есть, одеваться, чистить зубы – так развивается его самостоятельность; сейчас же формируется и независимость, а значит – важно и решения самому принимать. Уступайте ребёнку, выстраивайте общение так, чтобы он имел возможность переубедить вас, хотя бы в мелочах, «мелочь» ведь для вас, а для ребёнка всё существенно.

**Упрямство** – своеобразный тренажёр воли, не изводите его на корню, идите на разумные компромиссы.

- Зная об особенностях периода, смените тактику. Нравится ребёнку проявлять упрямство, вредничать, поиграйте с ним так, чтобы он мог реализовать эти свои черты, выпустить пар в игре. Я, например, кормлю дочь, запрещая есть из моей тарелки. Радуюсь, когда Алиса не надевает тапки, и кладу их на верхнюю полку шкафа, обувь сразу становится востребована. Берите ребёнка «на слабо» (тебе это всё не съесть!). Запрещая что-либо понарошку, не будьте слишком серьёзны, развлекитесь вместе, посмейтесь над детским непослушанием. Здесь главное, чтобы малыш точно понимал, где игра, а где реальные требования.

- Надо заметить ещё и то, что весь негатив кризиса выливается на человека, который ближе всех в общении. Мама часто может слышать в этот период от отца, бабушек, нянь, воспитателей: «С нами он (ребёнок) так себя не ведёт!». И понятно, ведь всё предшествующее время малыш жил именно мамой (или тем, кто её заменяет), поэтому сейчас противопоставляет себя данному человеку с особым усердием.

- Часто в этот период дети становятся невозможными нытиками. Идите снова на хитрость: делайте вид, что не понимаете неразборчивую речь, но очень хотите узнать, в чём её суть. Ноет, что хочет сок, переспросите: «Хочешь кок? Ноет бок? Очу ооок? Чулок!» Скажет как следует – получит своё.

- Хуже нытья только истерики. Соберите волю в кулак и не обращайте внимания, пусть орёт, катается по земле, главное, чтобы без травм, остальное – пусть. От вас не должно быть никаких эмоций: ни положительных, ни отрицательных. Не обсуждайте это происшествие. Симулянт должен знать: вас этим не проймешь, вам НИКАК, вы НЕ ЗАМЕТИЛИ, что случилось. Если ситуация не позволяет «оставить истерику без внимания», попробуйте отвлечь (только не выдать желаемое); не получилось – пожалейте, обнимите, «переведите стрелки» на сказочный, вымышленный персонаж. (Мне очень жаль, но Баба-Яга запретила тёте продавать нам эту игрушку.) Но жалеть и отвлекать – это крайняя мера, истерика должна быть проигнорирована! И помните – все наладится. Результат прохождения кризиса – становление воли, самостоятельности, гордости за свои достижения. Успехов вам!

**Приложение 2.**

**Растите малыша здоровым.**

**(Консультация для родителей)**

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений - вот важнейшие задачи стоящие перед родителями.

Всем родителям хочется, чтобы ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький - значит слабый,- считают родители,- его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не лазал (а если упадет!), не прыгал ( как бы не ушибся!), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их через мерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Малоподвижные ленивцы долго не живут, и, наоборот, все долгожители - деятельные, энергичные, подвижные люди. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребенка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие, все внутренние органы.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребенка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребенка – это не простое дело. Для того, чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребенок растет, становиться более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более четкими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребенок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться , что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать ее для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

Общаться с ребенком во время физкультурных занятий надо в игровой форме, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Добиваться, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребенка от спортивных занятий и лишить его благотворного влияния физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребенком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом : какой папа смелый, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты : регулярное повторение и логическая преемственность являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и еще одно немаловажное обстоятельство – современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Но не надо забывать также о режиме дня. Вы, наверное, обращали внимание на то, как неправильно ведут себя некоторые люди: вечно спешат, не вовремя ложатся спать, не успевают сделать даже утреннюю зарядку – словом, совершенно не соблюдают простейший режим дня. Такой образ жизни может стать причиной многих неприятностей и даже заболеваний.

Все физиологические процессы совершаются в организме человека в определенном ритме. Поэтому очень важно приучить ребенка к строго чередующемуся режиму бодрствования, сна, игр, отдыха, приема пищи. Именно так с детства формируются полезные привычки и навыки, воспитание которых имеет огромную ценность для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Если дети не приучены к порядку и строгому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия родителей. Неопытные родители обращаются к врачу, считая, что их ребенок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться. Ребенок должен в определенное время вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня надо предусмотреть время для прогулок и игр. Шумные подвижные игры должны сменяться более спокойными.

Планируя распорядок дня ребенка, можете придерживаться такого же режима, который мы используем в работе с вашими детьми.

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить».

Надеюсь, что прочитанная консультация пробудила у вас интерес к физической культуре, и, поняв, какие важные задачи стоят перед вами родителями, вы чаще будете посвящать свой досуг спортивным развлечениям с детьми.

**Приложение 3.**

**Значение режима дня в сохранении эмоционального благополучия ребенка.**

**(Консультация для родителей)**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий— обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку. Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

В первые три года жизни режим дня меняется несколько раз. Он должен быть подчинен основным задачам воспитания детей преддошкольного возраста: способствовать правильному росту и развитию, укреплению здоровья, развитию основных движений, становлению речевой функции.

Режим дня детей дошкольного возраста должен строиться также с учетом особенностей их высшей нервной деятельности, которая характеризуется все еще легкой истощаемостью клеток коры головного мозга, определенной неустойчивостью нервных процессов. Хорошая работоспособность в течение дня обеспечивается разнообразием видов деятельности и их чередованием. С физиологических позиций это объясняется способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые ведают данной деятельностью (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Не случайно поэтому занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5—6 ч. Отсюда вытекает необходимость чередования бодрствования и сна.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить— он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома (у детей как не посещающих, так и посещающих детские сады) он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни…

Особенности сна ребенка в большой мере определяются условиями воспитания. Необходимость идти спать порою воспринимается как неприятность, ребенок просит разрешения еще поиграть, посмотреть телевизор. Получив отказ, он в плохом настроении идет умываться, раздеваться, долго возится, не засыпает, а утром его приходится' будить, лишая части необходимого отдыха. Систематическое недосыпание отрицательно сказывается на настроении ребенка, приводит к возникновению у него капризов, вредно отражается на состоянии центральной нервной системы. Поэтому столь важно, используя соответствующие педагогические и гигиенические средства, укреплять потребность ребенка в сне, вызывать чувство удовольствия при укладывании, приучать быстро засыпать без всяких дополнительных воздействий.

**Приложение 4.**

**Какие же средства способствуют решению этих задач?**

**(Консультация для родителей)**

Прежде всего воспитанная еще в раннем детстве привычка выполнять режим. Обычно ребенку хочется как-то завершить то, что он делает (и это можно только приветствовать). Поэтому следует заранее, минут за 10—15, предупредить малыша о том, что скоро нужно ложиться спасть. А когда это время наступит, настаивайте, чтобы ребенок не задерживался.

Если ребенок посещает детский сад, его домашний режим в выходные и праздничные дни должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок дня не следует нарушать без серьезной причины. Его нужно по возможности сохранять и при изменении условий жизни ребенка (например, если родители отправляют его на некоторое время к родственникам.

По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребёнку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

В выходные ребенок должен нагуляться, выспаться, одним словом – отдохнуть. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

**Приложение 5.**

**Игры**

**Цель:**  
Способствовать успешной адаптации ребенка к детскому саду.  
**Задачи:**  
Обогащать и совершенствовать физический опыт детей; побуждать к активным самостоятельным действиям, подражанию; вызывать чувство радости от совместных действий со взрослыми и сверстниками; расширение социальных контактов детей, формирование доверия к окружающим; развитие умения конструктивно взаимодействовать, развитие познавательной и эмоциональной сфер ребёнка.

**Прыжки под считалки**Встаем лицом к лицу ребёнка, возьмем его руки в свои и начнем приговаривать считалку – небыстро.  
Две хлопушки, два хлопка.  
Холмик, деревце, овраг.  
Испугали хомяка.  
Выходи скорей, хомяк!  
Ребёнок должен почувствовать ритм считалки и начать на носочках легко в такт прыгать. Держа ребёнка за руки, помогите ему почувствовать ритм, слегка поднимая его руки и опуская их. Через некоторое время позвольте ребёнку прыгать в такт без поддержки. А затем привлечь других детей: встать в круг и попрыгать под одну общую считалку всем вместе.  
**Топ-топ**Сначала проиграть считалку со своим ребёнком. Затем организовать для игры несколько детей. Дети стоят в кругу. Начинаем вместе топать и хлопать под считалку:  
Топ-топ, кто идет?  
Топ-топ, мы идем.  
Хлоп-хлоп, кто несет?  
Хлоп-хлоп, мы несем.  
**Колокольчик, позвони**Подвешиваем колокольчик на расстоянии вытянутой руки ребёнка. Взрослый говорит, что колокольчик волшебный, его звон радует окружающих. Предлагает ребёнку дотянуться до колокольчика и позвонить в него. После освоения игры, привлекаем других детей. Выбираем активного ребёнка и, называя его по имени, предлагаем тоже позвонить. После того как ребёнок позвонил, хвалим его: какой ты молодец! Как высоко ты смог дотянуться! А теперь …(выбираем ещё кого-нибудь) тоже позвонит. Спросите детей, как звенит колокольчик (динь-динь).  
**Потанцуй со мной**  
Сверху подвешиваем заводную погремушку («карусельку»). Заводя, предлагаем ребёнку потанцевать (покрутить кистью рук, приседать, покружиться – что сможет сделать ребёнок)- показываем, как это сделать. Под музыку «танцуем» вместе с ним. Когда игра освоена, вовлекаем других детей.

**Дорожка для мяча**  
На песке взрослый палочкой рисует дорожку. Предлагает прокатить по ней мячик. Показывает, как это сделать. После того как ребёнок прокатил мяч, хвалит (как ловко, какой ты молодец, прямо по дорожке…) и ловит его, посылая обратно и предлагая словить (а теперь я к тебе мячик отправлю по дорожке). После изучения игры со своим ребёнком, предлагает нескольким детям катать и ловить один или несколько мячей. **Закати мяч в ворота**  
Взрослый делает «ворота» из любых подручных средств (расставленные на определенном расстоянии кубики из строительного материала, коробки из-под игрушек…) и просит детей по очереди закатывать мяч в промежуток между ними. Сначала руками, нагнувшись или присев на корточки, а затем ногой. Расстояние между ребенком и воротами можно варьировать в сторону усложнения, т.е. помещая детей все дальше от ворот; можно предоставить ребенку возможность самому выбирать расстояние. Закатывать мяч в импровизированные (разной высоты и ширины ворота) можно не только рукой или ногой, но и каким-нибудь предметом (клюшкой, деревянным молоточком). Размеры мяча и молоточка (клюшки) можно варьировать. Лучше подобрать такой мяч, который легко и быстро катится по земле (полу). После того, как игра освоена вашим ребёнком, включайте в игру других заинтересованных детей. Возможно использование нескольких мячей.

**Мини-баскетбол**  
Предложите ребёнку забросить мяч в какую-нибудь емкость, находящуюся на земле (полу) - корзинка, коробка, таз, пустой надувной бассейн и т.д.  
Взрослый может держать емкость в руках и ловить ею мяч, брошенный ребенком. Эту игру легко разнообразить, меняя размер емкости и размеры мячей, а также высоту, на которую помещена эта емкость, и расстояние, с которого ребенок пытается забросить мяч. После освоения игры ребёнком, включайте в игру других заинтересованных детей.  
**Езда по дорожкам**  
Начертить палочкой на земле «дорогу» и попросить ребёнка проехать по дороге машинкой, детской коляской... После освоения ребёнком игры вовлекайте других заинтересованных детей (кто ещё хочет поехать по дорожке?), пусть едут друг за другом.

**Молоток и колышки**  
Покажите ребёнку молоточек и возможные действия с ними. Например, поставив колышек в песок и придерживая его одной рукой, второй рукой - берет молоточек и сверху слегка ударяет по колышку несколько раз. Когда колышек войдет в песок до половины и будет держаться сам, взрослый убирает руку и забивает колышек в песок полностью. Помогите ребёнку освоить это действие. Предложите другие предметы, которые легко можно забить молоточком в песок.   
Можно сопровождать действия с молоточком стишком:   
«Тук-тук-тук, тук-тук-тук,   
Молоток мой лучший друг»   
Чтобы заинтересовать детей этим действием, его можно немного продлить. Например, колышек забивается в песок не полностью. С его помощью в песке проделывается углубление, в которое можно «посадить деревце» (любой природный материал, который дети находят на прогулке).   
После освоения игры ребёнком, привлекайте внимание других детей, включайте их в игру.  
**Секретик**  
Научите ребёнка делать «секретки»: выкопайте в уголке песочницы ямку, положите в нее фантики, кусочки разноцветной фольги, травинку или любую другую мелкую игрушку, накройте чем-нибудь (досочкой, тряпочкой…) и засыпьте песком. Затем раскопайте и радостно «удивитесь»: «Вот какой у нас, секретик!» Предложите ребёнку самому сделать секретик, в случае затруднений, окажите необходимую помощь. Сделайте секретики с несколькими детьми.  
**Игра «Ку-ку»**  
В песочнице закапайте игрушку так, чтобы было видно более половины спрятанного. Спросите: Кто (что) там спрятался? Угадай! Давай вместе откопаем и посмотрим! Показывайте, как по чуть-чуть надо откапывать, чтобы можно было узнать игрушку. После освоения игры ребёнком, привлекайте к игре других детей, закапывая несколько фигур, для всех детей или, закопав одну фигуру, раскапывают несколько детей с разных сторон.  
**Игра «Поливайка - узнавайка»**  
В детскую леечку налить немного воды. Разровнять часть песка в песочнице. Расскажите какой песок: Песочек сухой, теплый. Он сыпется. Давай дадим песочку пить. Ребёнок поливает разровненный участок из леечки. Скажите: Какой стал песок? Мокрый, сырой, влажный, прохладный, липкий… Пусть ребёнок «напоит» несколько участков с сухим песком, предварительно его разровняв. После освоения игры ребёнком, привлекайте других детей. Можно просить, чтобы дети разровняли песочек, при этом расскажите какой песок, затем сами полейте и расскажите, какой стал песок, что из него можно сделать. Поиграйте сырым песком вместе: слепите «пирожки», формочки, горки… **Игра «Построим забор»**  
Приготовим счетные палочки разных цветов. Взрослый просит ребенка: Выбери синие палочки и построй заборчик синего цвета (втыкаем палочки в мокрый песок). Обязательно покажите, как это сделать. Потом — красные палочки и построим заборчик красного цвета. Если ребёнок не может сделать по цветам, предложите сделать просто ровный забор разных цветов. Включайте в игру большее количество детей, предлагая построить 1 большой забор.  
**Игра «Огород»**  
Предложите ребёнку игрушечные овощи. Ребёнок с помощью взрослого закапывает их не глубоко в песок. Спросите: Что ты посадил? Говорящий ребёнок отвечает, что он посадил. Если ребёнок ещё не говорит, вопрос задайте так: Ты морковку посадил? Ребёнок сигнализирует доступным способом о правильности вашей догадки или просто усваивает информацию. После освоения игры ребёнком, предложите поиграть нескольким детям. Давайте посадим огород! Что там растет? Называя других детей по именам, предложите «посадить» овощи, обязательно покажите, как это сделать: Надя, посади капусту, Света, посади свеклу… После «посадки» говорите каждому ребёнку, что он молодец. Спросите: что посадила Надя? (если ребёнок не может ответить, скажите за него, привлеките внимание детей к овощу и к ребёнку: посмотрите, Надюшка посадила нам капусту, а Света свеклу….Расскажите, для чего нужно выращивать овощи (чтобы сварить вкусный суп, с витаминами).

**Игра «Кто там спрятался?»**  
Покажите ребёнку 1-2 яркие игрушки. Затем вместе с ребёнком одну закапайте. Спросите: Что там спряталось? Ребёнок (говорящий) отгадывает и раскапывает её. Если ребёнок ещё не говорит, закопав игрушку, спросите: где зайчик? После того, как он игрушку раскопает, скажите: вот он зайчик! После освоения игры ребёнком, привлекайте других детей.  
**Игра «Муравей»**  
Сделайте не большую горку из песка и покажите, как там ползают муравьишки или просто наши пальчики. Начните делать норки пальчиками с разных сторон, встретившись пальчиками с ребёнком, выразите свою радость о встрече. После освоения игры ребёнком включайте в игру других детей. Дети руками, лопаточками (можно использовать сито, ведерочки, формочки) делают горку из песка, взрослый помогает. Затем предлагает поиграть в муравьишек, которым необходимо пролезть внутри горки (если ребёнок или кто-то из детей выражает тревогу по отношению к муравьям, можно предложить пролезть пальчикам). Дети с разных сторон заталкивают пальчики в песок и внутри встречаются пальчиками.   
**Игра «Куличики»**  
Покажите ребёнку как с помощью формочек делать куличики. Постряпайте куличики разных форм. После постройки вместе угадайте, что получилось или на что похоже. Проговорите вместе с ребёнком, предлагайте свои варианты ответов (а ещё похоже на…) После освоения ребёнком игры, научите играть в куличики других ребят.  
**Игра «Рисунок на песке»**  
Ладонями вместе с ребёнком разровняйте «полянку» на песке. Полейте водой, вместе утрамбуйте «полянку». Возьмите не большую палочку, нарисуйте простую фигурку (кружок, солнышко…). Пусть ребёнок отгадает, на что это похоже. Если ребёнок не говорит или не может отгадать, расскажите ему, что нарисовано. Разровняйте рисунок вместе с ребёнком и попросите ребёнка порисовать самому (по желанию). Обязательно похвалите. Спросите, что нарисовал ребёнок или отгадайте сами. Привлекайте к игре других детей. Полейте им большую «полянку» дайте палочки и попросите порисовать, обязательно покажите, как это делать. Спросите, кто, что нарисовал, похвалите каждого за рисунок, например, так: какая красивая картинка у Маши…Молодец Маша!   
**Иди ко мне**  
Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и зовет его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, взрослый его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется по желанию ребёнка. Подзывайте к себе всех детей по очереди.  
**Пришел Петрушка**  
Взрослый приносит игрушку Петрушку (или любую другую), рассматривает его с ребёнком. Петрушка гремит погремушкой (вместо погремушки могут быть коробочки с песком, крупой, звенящие игрушки и др), потом дает ребёнку погремушку. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются. Привлекайте к игре нескольких детей, вместе устройте оркестр погремушек. **Ловим мыльные пузыри**  
Взрослый на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал? Затем учит каждого ребенка ловить пузыри. Сначала можно проиграть только со своим ребёнком или с малым количеством детей, а затем со всеми.

**Поезд**  
Взрослый предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а ты – вагончик, иди за мной!». Идут друг за другом, взрослый говорит «чух-чух… ту-ту». После освоения ребёнком игры, увеличьте количество «вагонов». Дети идут друг за другом. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чух-чух-чух». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.  
**Солнечные зайчики**  
Взрослый зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:  
Солнечные зайчики  
Играют на стене.  
Помани их пальчиком,  
Пусть бегут к тебе!  
Дети ловят солнечных зайчиков. Можно пускать зайчиков по земле, а дети на него будут пытаться наступить.   
**Подуй на шарик**  
На уровне лица ребенка подвешивается (или держим на веревочке) воздушный шарик. Взрослый показывает, как надо дуть на воздушный шарик, чтобы он взлетал, и предлагает ребенку повторить действие. Затем можно предложить дуть сразу нескольким детям. Показать, что вместе с другими детьми можно шарик сдуть быстрее. Поблагодарить детей за помощь. **Забава с «глазком»**  
Взрослый дает ребенку листок картона с вырезанной посередине дырочкой. Объясняем: это наши очки, они помогают разглядывать. Подходим с «очками» к травинке, листику, камешку, игрушке… и показываем, как смотреть через «очки». Предлагаем ребенку посмотреть сквозь «очки» на свои пальцы, ноготки – это обычно зачаровывает малыша. Прогуливаясь по участку, можно исследовать цветок или кору дерева, рассмотреть кусочек земли: нет ли там насекомых и т. д. Через несколько дней включайте в игру других заинтересовавшихся малышей, сделав им «очки». Можно смотреть через сито для песка.  
**Игра с куклой**  
Дайте ребенку его любимую куклу (или мягкую игрушку), попросите показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т. д. Куклу можно: переодеть, расчесать, умыть, уложить спать, покормить… Желательно действия сопровождать потешками, стишками. После освоения ребёнком игры предложите и другим детям куклы и поиграйте все вместе.   
Водичка, водичка, умой кукле личико!  
Чтоб смеялся роток, чтоб смотрел наш глазок!  
**Соберем игрушки**  
Пригласите ребенка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите ее в коробку. Затем дайте другую игрушку и попросите самостоятельно положить ее в коробку. Пока вы складываете игрушки, напевайте что-нибудь вроде: «Мы игрушки собираем, мы игрушки собираем! Тра-ля-ля, тра-ля-ля, их на место убираем». Привлекайте к игре всех детей.  
**Мяч**  
Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а взрослый, положив на его голову ладонь, приговаривает:

«Друг веселый, мячик мой.

Всюду, всюду он со мной!

Раз, два, три, четыре, пять.

Хорошо мне с ним играть!»

После освоения ребёнком игры попробуйте поиграть с другими детьми или со всеми вместе. Встав в круг вы имитируете движение (стук по мячику), проговариваете стишок, а дети прыгают в такт стишку.  
**Игра с собачкой**  
Взрослый держит в руках игрушечную собачку и говорит:  
Гав-гав! Кто там?  
Это песик в гости к нам.  
Я собачку ставлю на пол.  
Дай, собачка, Пете лапу!  
После того как ребёнок ознакомился с игрой, предложите поиграть с собачкой всем детям. Участие принимают все заинтересованные в участии детки. Читайте стих и затем подходите с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагайте взять ее за лапу и поздороваться. Можно покормить собачку. Приносят вместе миску с воображаемой едой ( в миску насыпать песок), собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!» Если детки боятся собачки можно использовать другую игрушку. **Кто в кулачке?**  
Взрослый раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак. Читаем стишок и вместе с ребенком выполняем движения:  
Кто залез ко мне в кулачок?  
Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак.)  
Ну-ка, ну-ка, вылезай!  
Это пальчик? Ай-ай-ай! (Выставить вперед большой палец.)  
После того, как ребёнок освоил игру, проводите её с большим количеством детей.  
**Игра с кистями рук**Выполняя движения, взрослый просит ребенка повторить их. Опускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя». Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем – «кисточкой» кружки на щеках. Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Разучите все действия со своим ребёнком, затем включайте в игру других детей.  
**Передай колокольчик.**Дети стоят полукругом (если в помещении, то можно сесть на стульчики). В центре стоит взрослый с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот, кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди, возьми колокольчик». Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребенка, называя его по имени (или показывая рукой). Если ребёнок не может выбрать, взрослый помогает.

**Приложение 6.**

**Памятка для родителей**

**Подготовка ребёнка к детскому саду**

Вопрос адаптации ребенка к детскому саду волнует всех родителей. Однако мало кто задумывается о том, какое огромное влияние оказывает на процесс адаптации правильная подготовка к этому важному для каждого ребенка шагу. Вот несколько советов и рекомендаций, которые помогут Вам грамотно провести все приготовления, что заметно облегчит и ускорит процесс адаптации малыша к детскому саду.

***Объясняем, что такое детский сад.***Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад. Например: "Детский сад - это такой большой дом с красивым садиком, куда мамы и папы приводят своих детей. Тебе там очень понравится: там много других детишек, которые все делают вместе - кушают, играют, гуляют. Вместо меня там будет с тобой тетя-воспитательница, которая станет заботиться о тебе, как и о других малышах. В детском саду очень много игрушек, там замечательная детская площадка, можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.”. Другой вариант: "В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик - потому что тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот детский сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло - осенью я начну тебя туда водить”.

***Режим дня.***Дети часто испытывают трудности с привыканием к тому режиму дня, который существует в детском саду. Чем раньше вы начнёте приучать ребёнка к этому режиму, тем легче и быстрее пройдёт его адаптация. Научите ребёнка вставать утром в то время, в которое вы планируете будить его с того времени, как начнёте ходить в детский сад. Распределите игры, приемы пищи, дневной сон, занятия и прогулки так, чтобы они максимально соответствовали тому времени, в котором проходят в детском саду.

***Подготовьте ребенка к разлуке с Вами.*** В домашних условиях понаблюдайте – как долго малыш может оставаться один. Обычно проще и безболезненнее воспринимают разлуку с родителями дети, растущие в дружелюбных и гостеприимных семьях, где заведено часто принимать гостей и самим «выходить в свет». Дети из семей, ведущих замкнутый образ жизни, тяжелее всего переживают разлуку с семьей.

***Питание.***Привычная еда всегда нравится детям больше, чем что-то новое. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой.

***Необходимые навыки.***Формируйте самостоятельность ребенка в самообслуживании, игре, общении с взрослыми, сверстниками. Приучайте ребенка к горшку (унитазу). Дайте ему в руки ложку, расскажите, как нужно пользоваться ею. Собираясь на улицу, не торопитесь одеть его - пусть он пробует справиться сам. Спокойно объясните ему, как правильно надеть ботиночки, колготки, куртку, футболку. Поощряйте любое проявление самостоятельности. Оказывайте лишь необходимую помощь, дозированную. Без преодоления нет развития. Поддерживайте ребенка, радуйтесь его успехам. Стремитесь к тому, чтобы малыш умел занять себя игрой самостоятельно, научите его играть: кормить кукол, «ходить» в магазин, строить гараж для машинок и т.д. Для начала расскажите и покажите ему последовательность игровых действий, проиграйте с ним несколько раз, а затем постарайтесь стать зрителем, отведя ребенку главную роль в играх. Именно игрушка может стать той опорой, которая поможет выстроить отношения малыша с педагогами на первых порах: деловое общение по поводу игрушки - хороший стимул для общения с любознательным ребенком и налаживания доверительных отношений.

***Коллектив.*** ***Учимся общаться с другими детьми***. Для того чтобы подготовка к детскому саду была полноценной, не стоит упускать из внимания общение ребёнка со сверстниками. Домашние дети вдруг оказываются в большом коллективе, где им предстоит научиться жить. Для того чтобы ваш ребёнок не оказался изгоем, постарайтесь, чтобы он приобрёл опыт общения с другими детьми до того, как впервые окажется в детском саду. Чаще гуляйте с ним в парках, на детских площадках, где бывают дети его возраста. Позволяйте ему самому учиться выстраивать отношения, объясняйте ошибки и поощряйте за правильное поведение. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, в свою очередь, предлагать игрушки другим детям.

***Формируем позитивный настрой.***Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, - ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

***Честно говорим о возможных трудностях*.**Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: "Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: "Я хочу пить”, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю”.  
Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: "Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать”.

***Выбираем ритуал прощания*.**Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой, после чего он спокойно идет в садик.

***Планируем свою жизнь с учетом интересов малыша*.**Помните, что на привыкание малыша к детскому саду может потребоваться до полугода времени, поэтому тщательно рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

***Не позволяйте себе негативных высказываний, связанных с детским садом.*** В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

***Умение общаться с воспитателями.***Неподготовленный малыш, привыкший все время находиться рядом с мамой, испытает огромный стресс от необходимости находиться в непривычном месте (детском саду) с незнакомыми людьми (воспитателями) и слушаться их. Чтобы ребенку было проще привыкнуть к пребыванию в детском саду, нужно расширить его круг общения, чаще ходить с ним в гости, звать гостей к себе. Важно, чтобы ребенок узнал, что кроме мамы и папы есть и другие взрослые, и научился с ними общаться.

***Внимание*** - никогда не пугайте ребенка детским садом!

***Подготовьте к садику СЕБЯ.***И еще один очень важный момент, про который, тем не менее, часто забывают. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей. Если мама боится оставлять ребенка в садике, естественно, ребенок будет бояться там оставаться. Если вы хотите, чтобы ребенок поверил, что ему в садике ничего не угрожает – поверьте в это сами!

**Приложение 7.**

**Анкеты для родителей «Давайте познакомимся!»**

**Набор новой группы детей**

*Уважаемые родители, мы рады видеть Вас и Вашего ребенка в нашей группе. Надеемся, что малышу здесь будет уютно, весело и интересно. Ваши ответы помогут нам лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка – для создания благоприятных условий его развития.*

1. Ф. И. ребёнка, возраст \_\_\_

2. Как вы называете своего ребенка *(его любимое имя)* \_\_\_

3. К кому из членов семьи ребенок больше привязан \_\_\_

4. Члены семьи, не живущие с ребенком, но принимающие активное участие в его воспитании \_\_\_

5. Другие дети в семье *(их возраст, взаимоотношения ребенка с ними)* \_\_\_

6. Часто ли ребенок болеет (причина, какие заболевания, травмы перенес

7. Основные виды игр и занятий дома \_\_\_

8. Какие игрушки любит, кто их убирает \_\_\_

9. Любимая пища \_\_\_

10. Нелюбимая пища \_\_\_

11. Есть ли у ребёнка аллергия *(на что)*\_\_\_

12. Как ребенок просыпается утром: *(нужное подчеркнуть)* активен, в хорошем настроении, с капризами

13. Часто ли в вашем доме бывают гости *(нужное подчеркнуть)* редко, один раз в неделю, один раз в месяц.

14. Посещаете ли вы с ребенком какие-либо детские развлекательные учреждения \_\_\_

15. На какие особенности Вашего ребенка Вы хотели бы обратить внимание: возбудимость, желание быть лидером, плохая контактность с детьми, различные страхи (какие, другие особенности\_\_\_

16. Какую помощь Вы могли бы оказать детскому саду: сшить, связать одежду для кукол, ремонт игрушек, распечатать на компьютере, поделиться своими творческими находками, что-то другое\_\_\_

17. Кто занимается воспитанием ребёнка?\_\_\_

18. Кто гуляет с ребёнком?\_\_\_

19. Кто будет забирать ребёнка из детского сада?\_\_\_

20. Какие меры поощрения вы применяете\_\_\_

21. Выполнение каких режимных моментов, вызывает затруднения дома:

а) подъем б) умывание в) кормление г) укладывание спать д) другое:\_\_\_

22. Что умеет ваш ребенок делать самостоятельно: \_\_\_

23. Какой аппетит у Вашего ребенка? *(нужное подчеркнуть)*

а) хороший б) ест все в) ест плохо и мало г) в зависимости от того, что в тарелке

24. Как засыпает ребенок дома?

27. ФИО заполнившего анкету\_\_\_

Дата заполнения *«\_\_\_»*\_\_\_2018 г. Подпись\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!

**Приложение 8.**

***Памятка для родителей.***

*Уважаемые родители!*

*Просим Вас соблюдать правила посещения детьми дошкольного учреждения:*

1. Детский сад работает 5 дней в неделю с 7.00 – 19.00.

Выходными днями являются суббота, воскресенье и праздничные общегосударственные дни.

2. Утренний прием детей ведется с 7.00 до 8.00

О невозможности привести ребенка в детский сад по болезни необходимо обязательно сообщить до 8.30 по телефонам: 2-15-49

по другим уважительным причинам, необходимо сообщить за день до отсутствия ребенка.

3. Обязательными режимными моментами для вашего ребенка в детском саду являются:

Утренняя зарядка – с 8.15

Завтрак с 8.30

Образовательная деятельность *(занятия)* – начало в 9.00

Образовательная деятельность является обязательной в дошкольном учреждении, поэтому вашему ребенку понадобятся:

• Для двигательной деятельности *(занятия физкультурой)* – единая спортивная форма *(белая футболка, черные шорты, кеды)*;

• Для продуктивной деятельности *(рисование, лепка, аппликация)* – канцелярские товары;

• Для музыкально-художественной деятельности в музыкальном зале – чешки.

Второй завтрак в 10.00

Прогулка *(с 10.15)* - является неотъемлемой частью режима в детском саду и способствует формированию здоровья, поэтому ежедневный выход на прогулку обязателен для всех детей. Одежда должна соответствовать возрасту детей и сезонным изменениям. Необходимо иметь сменную одежду.

Обед: 11.30

Сон: 12.10.-15.00

Закаливающие, профилактические процедуры с 15.00-15.20.

Полдник с 15.20 до 15.30.

Образовательная деятельность, игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа – с 15.30. до 16.20;

Вечерняя прогулка – с 17.00

Внимание! Если Вы привели ребенка после начала какого - либо режимного момента, пожалуйста, разденьте его и подождите вместе с ним в приемной до ближайшего перерыва.

Педагоги готовы беседовать с Вами о Вашем ребенке утром до 8.00 и вечером после 16.30. В другое время педагог обязан работать с группой детей, и отвлекать его нельзя.

Детский сад закрывается в 19.00. Детей нужно забирать до 18.45, чтобы у Вас была возможность до 19.00 одеть ребенка, обсудить интересующие Вас вопросы с воспитателем группы.

Просим Вас помнить о том, что:

Спорные волнующие Вас ситуации нужно разрешать в отсутствие детей.

4. Для обеспечения безопасности вашего ребенка в детском саду необходимо:

• Приводить ребенка в часы приема, доводить ребенка до группы, не оставлять его одного в коридоре.

Внимание! Если ребенок не был передан лично воспитателю, то детский сад не несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка.

• Забирать ребенка могут только родители, близкие родственники, достигшие совершеннолетия и другие доверенные лица - только с письменного разрешения *(заявления)* родителей.

• Запрещается приносить в детский сад острые, режущие, колющие предметы и военизированные игрушки *(мечи, сабли, пистолеты)*. Желательно не брать в детский сад игрушки и предметы, за целостность и сохранность, которых вы будете переживать, также запрещено приносить лекарственные препараты и витамины, старые неработающие сотовые телефоны, батарейки

• Запрещается приносить в детский сад жевательную резинку, конфеты, и другие продукты.

• Запрещается усаживать детей на шкафы, столы; разрешать детям вставать и ходить по скамеечкам в раздевалке; выходить детям без сопровождения взрослых на лестничную площадку.

В целях почитания существующей в ДОУ традиции проведения праздников и развлечений необходимо соблюдать следующие правила:

1. Подготовка и изготовление костюмов и атрибутов к праздничным мероприятиям происходит совместно с родителями:

• Карнавальные костюмы к новому году;

• Русские народные костюмы к фольклорным праздникам и другие мероприятия;

2. Приветствуется участие родителей и детей в различных конкурсах, выставках, проектах, изготовление поделок.

3. На все праздничные мероприятия *(концерты, утренники)* приглашается не более одного представителя от каждой семьи.

• Обязательным условием посещения праздников является наличие сменной обуви;

• Во время праздничных представлений не забудьте отключить мобильный телефон;

• Видео и фотосъемка производится в специально отведенном для этого месте;

• Помните о том, что во время представлений дети играют определенные роли, поэтому из зрительного зала недопустимы любые реплики, отвлекающие ребенка.

Будем рады, если Вы примите наши правила!

Спасибо!