

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И МНОГОУВАЖАЕМЫЕ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!!!**

Сегодня мы расскажем Вам, как быть самыми внимательными родителями! Мы хотим, чтобы Вы были нашими первыми помощниками в воспитании детей. Без Вашей помощи просто нельзя!

- Утром, когда приводите детей в детский сад, помогите ребенку поприветствовать воспитателя и остальных детей. Ваш малыш научится быть доброжелательным, приветливым и внимательным к другим людям.
- Если у Вас есть хоть немного времени, не спешите уходить, побудьте в группе. Вы станете участником детской жизни, нашим желанным гостем.
- Понаблюдайте за игрой детей. Вы узнаете, какие потребности испытывают дети данного возраста.
- Почитайте, поиграйте или порисуйте вместе с детьми. Вы обретете новых маленьких друзей, а Ваш ребенок будет испытывать огромную гордость, что у него есть Вы.
- Читайте материалы на информационных стендах. Вы найдете много полезной информации по проблемам воспитания и развития детей, узнаете о наших перспективных планах, достижениях Вашего ребенка.
- Поделитесь своими идеями об организации жизни детей в дошкольном учреждении. Мы рады сотрудничать с Вами.
- Задавайте вопросы по интересующим Вас темам. Мы вместе найдем решение.

### **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ**

Адаптационный период – один из ответственных моментов в жизни ребенка. От того, как он пройдет зависит формирование основных базисных новообразований этого возраста. Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении и от предшествующего воспитания в семье.

Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Некоторые в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.

Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на дачах, в деревне у бабушки и др.), легче адаптируются.

## КАК СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ РЕБЕНКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь игра – один из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.

Хорошо помогает снять напряжение игра «Рвакля»:

*Предлагаемый прием доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии, раскрепощает. Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Взрослый начинает разрывать газеты и бумагу, показывая ребенку, как лучше это делать. Дети присоединяются, и все вместе бросают бумагу в центр комнаты. Когда куча становится большой, все начинают подбрасывать бумагу в воздух, она разлетается по всему помещению, и дети приходят в неописуемый восторг. Данную технику можно использовать в рамках различных сюжетов: «Снегопад», «Листопад», «Праздничный салют», «Ласковый дождь» (в начале нужно договориться, что потом всем вместе нужно будет убрать за собой!)*

Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одна из таких игр – «ГРИБНИК»:

*Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга (это будут грибочки). Затем попросите ребенка собрать все предметы – «грибы» - в корзину.*

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

### Игры с пальчиками

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик взял и съел...

Оттого и потолстел!

\*\*\*

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками (устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую, мелодичную музыку.