

Основные рекомендации для родителей в период адаптации ребёнка к детскому саду:

1. Сохраняйте спокойную обстановку в семье;
2. Уделяйте ребёнку больше свободного времени (играйте, читайте, занимайтесь общими делами);
3. Чаще обнимайте своего малыша;
4. Развивайте координацию движений (вместе делайте зарядку, играйте в мяч);
5. Учите ребёнка лепить, завязывать и развязывать шнурки;
6. Развивайте речь ребёнка в игровой манере, читая любимые книжки, обсуждая мультфильмы;
7. Учите общаться с другими людьми доброжелательно;
8. Отвечайте на вопросы малыша терпеливо;
9. Если предъявляете требования к ребёнку, дождитесь результата;
10. Объясняйте, почему нужно правильно поступать;
11. Для ребёнка важен порядок. Учите его убирать за собой и аккуратно относиться к вещам.

Рекомендации родителям по сохранению здоровья детей.

Очень важно в семье придерживаться определённого режима дня. Если родители его соблюдают, ребёнок легко ориентируется в последовательности своих действий, ему легко будет привыкать к режиму дня детского сада.

Чередуйте виды деятельности ребёнка (активность-спокойствие, работа-отдых). Не допускайте перегрузок.

Старайтесь как можно чаще гулять с ребёнком на свежем воздухе.

Физическая активность необходима в дошкольный период. Старайтесь личным примером приобщить малыша к спорту, занятиям физкультурой.

Доброжелательная поддерживающая обстановка в семье окажет положительное влияние на психоэмоциональное состояние ребёнка.

Совместные творческие проекты, чтение художественной литературы, общие домашние дела создадут условия для доверительных взаимоотношений в семье. Ребёнок научится выражать свои мысли и эмоции открыто, а общность дел станет основой для взаимопонимания в семье.

(Материал подготовила педагог-психолог: Балакина Л.Б.)

