Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №8 «Ленок» ЯМР

Консультация для родителей

**«Советы по легкой адаптации к садику после каникул»**



Подготовила воспитатель:

Белоусова Яна Валерьевна

2024 год.

Советы по легкой адаптации к садику после каникул. Они исключительно практические и основаны на многолетнем опыте работы в детском саду.

Новогодние каникулы, Дед Мороз и Снегурочка, елка, подарки, много гостей – взрослых и детей, развлечения, театры, представления, встречи с бабушками и дедушками и, как результат в большинстве случаев, сбой режима.

Десять дней выходных с родителями, без четкого режима питания и сна, закончатся, и перед родителями встанет непростая задача – вернуть ребенка в режим детского сада. А это всегда ранний подъем, дневной сон, 5-ти разовое питание и расставание с мамой или папой по утрам.

**10 практических советов, как вернуть ребенку допраздничный режим дня**

1. С середины праздников постепенно начните напоминать ребенку про детский сад. Вспомните друзей в группе, воспитателя, любимую игрушку и игру, достижения ребенка, например, замечательный стишок или песенку на новогоднем утреннике.
Ваша задача – создать позитивный фон ожидания ребенком начала детского сада.
2. Вспомните, как зовут воспитателя группы и помощника воспитателя. Подкрепляйте воспоминания положительными историями о праздниках, днях рождениях и просто о приятных событиях ребенка и воспитателя в детском саду.
3. Несколько раз прогуляйтесь рядом с детским садом и уличной площадкой садика. Во время прогулок разговаривайте с ребенком о том, что совсем скоро все малыши снова пойдут в садик и будут вместе весело играть на детской площадке.
4. Пообщайтесь с детьми из вашей группы. Встречу можно организовать как дома, так и на улице. Чем с большим количеством детей вы увидитесь, тем лучше для вашего малыша.
5. Расскажите ребенку о планах в садике на ближайшее время. Возможно, группа поедет на экскурсию в январе или феврале. Прочитайте информацию про поездку и расскажите ребенку, заинтересуйте его, создайте ощущение скорого потрясающего события в детском саду.
6. Вспомните с малышом веселые, позитивные моменты новогоднего праздника в саду, подарки, Дедушку Мороза и Снегурочку. Еще раз похвалите его за рассказанный стишок, роль, песню или танец.
7. Приготовьте подарок воспитателю или группе, по желанию ребенка, после новогодних каникул. Вы можете выучить стишок или песенку, сделать зимнюю поделку. Ребенок очень захочет поделиться своим достижением с друзьями, и будет ждать похода в садик.
8. Поговорите с малышом и напомните, что в садике много друзей и любимый воспитатель, а мама уходит на работу. Мама обязательно заберет его из садика.
Постарайтесь в первый день после каникул забрать ребенка пораньше.
9. Постепенно приводите домашний режим дня в соответствие с режимом садика. Начинайте укладывать и вставать раньше. Если в вашем садике 3-х или 5-ти разовое питание, целесообразно будет за несколько дней до окончания каникул ввести такой же режим питания и сна дома.
10. Последний и, наверное, самый важный совет – разговаривайте с малышом о детском садике, о воспитателях и обо всем, что с ними связано, только в позитивном ключе, с веселой улыбкой, спокойным голосом.