**Как подготовить ребенка к детскому саду**

И вот свой выбор вы уже сделали. Как же теперь сделать так, чтобы этот выбор устраивал и вашего РЕБЕНКА? Чтобы каждый раз, оставляя ребенка в детском саду (яслях), вы уходили со спокойной душой, зная, что ему хорошо и комфортно. Когда вы решили, что малыш должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

1. Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

2. Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного.

Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

3. Вашего ребенка сложно накормить? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните «кусочничество» между едой. О проблемах с аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и медсестрой.

4. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду, прохладное питье - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море).

5. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама

6. Наблюдайте, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

**Адаптация ребенка к детскому саду**

Огромное значение имеют первые два месяца в жизни ребенка в детском саду. Мы их называем адаптационными.

• Адаптационный период фактически начинается в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что Ваш ребенок будет посещать детский сад. Постарайтесь выяснить все интересующие Вас вопросы и в разговорах подготовить ребенка к изменению в его жизни. Придите вместе с ребенком в детский сад на прогулку, зайдите в гости к игрушкам и детям, на праздник. Заинтересуйте малыша всем происходящим в детском саду.

• Первый день в детском саду, первое впечатление имеют для ребенка огромное значение. Выберите Вашему малышу шкафчик, кроватку. Вечером подробно обсудите с ребенком увиденное. Желательно обратить внимание ребенка на радостные воспоминания дня и вызвать интерес к посещению детского сада.

• Во время адаптационного периода желательно, чтобы ребенка забирала мама, папа и другие близкие люди, в то время, на которое договорились

- это дает возможность воспитателю подготовить ребенка к уходу домой и не обмануть его ожиданий. Постарайтесь не оставлять первые дни ребенка на тихий час.

• Расскажите воспитателю об особенностях и привычках ребенка. Какие сказки любит читать, каких героев сказок и мультфильмов особенно любит, во что предпочитает играть. Опишите, как Ваш малыш реагирует на большие коллективы детей, громкие звуки, как Вы его успокаиваете, если он плачет…

• Принесите в детский сад любимую игрушку, книжку или фотографию. Это поможет малышу не чувствовать себя оторванным от дома, будет частью его привычной обстановки.

• С вниманием и интересом расспрашивайте ребенка о том, чем он занимается в детском саду, радуйтесь за его успехи, хвалите за старания.

• Соблюдайте дома режим дня и рекомендации воспитателей детского сада.

• Не обсуждайте при ребенке, если вам что-то не понравилось в детском саду, не формируйте негатив по отношению к воспитателям, сотрудникам.

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА РЕБЕНКА**

**1 неделя.**

**Знакомство:**

Можно привести ребенка во время прогулки: играя рядом с другими детьми малыш может найти себе друга и через несколько дней согласится вместе с другими детьми войти в незнакомый дом.

Можно привести ребенка в группу, когда остальные дети гуляют и дать ему возможность не спеша освоить все, что непривычно и пугает его: туалетную комнату, раздевалку со шкафчиками, спальню, игровую комнату. Желательно в течение всего времени присутствие мамы.

**2 неделя.**

Кратковременное отсутствие близкого взрослого, начиная с 10-15 минут и доведя до 2-3 часов.

Увеличение времени пребывания малыша в дошкольном учреждении (по его желанию).

**3 неделя.**

**Адаптация к приему пищи.**

Желательно, чтобы на второй-третьей неделе мама приходила за малышом к концу прогулки, помогала ему раздеться и присутствовала при кормлении детей.

**4 неделя.**

**Сон:**

Организация деятельности после сна.

Надеемся, что предложенные рекомендации помогут успешно адаптироваться в новой жизненной ситуации не только детям, но и родителям!