**В детский сад идти пора!**

 Ваш малыш уже подрос, и пришло время, идти в детский сад. При поступлении в ДОУ ребенок попадает в иную реальность, оказывается в незнакомом месте, эта новая социальная среда со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности малыша весьма ограничены.

 Теперь перед Вами стоит вопрос: как подготовить ребенка к посещению детского сада? Как помочь ему легче адаптироваться?

 Положительная установка на детский сад является первой ступенькой к успешной адаптации ребенка к дошкольному учреждению. Ни для кого, ни новость, что неизвестность порождает тревогу и страх. Для того чтобы данной проблемы не возникло у Вашего малыша необходимо в подробностях рассказать ему про детский сад.

 Поговорите с ним, как с взрослым. Объясните, что он будет ходить в садик, где много детей, с которыми можно играть, и много новых и интересных игрушек. 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.”.

 Рассказ должен содержать как положительные, так и отрицательные моменты (например, рассказать малышу о том, что детей в группе будет много, и поэтому внимание будет уделяться не только ему одному, или о том, что в детском садике придется спать днем и т.д.).

 Предложите ребенку дома поиграть в детский сад. Замечательно, если с вами будут «играть» любимые игрушки, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Пусть в игре соблюдаются режимные моменты детсадовской жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать… В процессе игры стараться эмоционально увлечь малыша, закрепляя тем самым положительный образ о детском садике. Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик. В игре ребенок покажет вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения.

 Скажите, что теперь по утрам вся семья будет отправляться на работу: папа - в свой офис, мама - в свой, старший брат или сестра - в школу, а он - в детский сад, а после работы мама или папа придут за ним и заберут домой. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него нет — детский сад это неизбежность. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

 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».

Очень полезным будет похвастаться перед родственниками, знакомыми и их детьми о том, что ребенок скоро пойдет в детский сад. Делайте это в присутствии Вашего малыша, побуждая его к таким же действиям.

 Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.

 Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денежки, чтобы покупать продукты, игрушки и др.

 Чаще гуляйте около вашего будущего детского сада. В ходе подготовки к садику приведите малыша гулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу, кроватку, рассказывайте ему как весело и интересно будет ему с другими детьми. Ребенок должен сам убедиться, что здесь спокойно и безопасно. К тому же он уже начнет привыкать.

 Что нужно обязательно сделать перед садом:

1. Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.

2. Учите ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (они помогут ребёнку чувствовать себя более уверенно) : самостоятельно умываться, мыть руки с мылом и вытирать полотенцем, сморкаться в носовой платок. одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, проситься в туалет

3. Научить ребенка самостоятельно кушать ложкой.

4. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.

5. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.

6. Повысить роль закаливающих мероприятий.

7. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

8. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

9. Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

10. И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.

Условия уверенности и спокойствия ребенка — это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.

Привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему, преодолевать трудности. Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.