**Консультация для родителей**

**«Как подготовить ребенка к детскому саду?»**

**Период привыкания к детскому саду – не самый легкий в жизни малыша и его родителей. Вы наверняка будете волноваться о том, как там ваш ребенок, а он первое время будет сильно скучать по маме и папе. Не волнуйтесь – со временем все наладится.**

Итак, вы решили отдать ребенка в **детский сад**. Ваша семья находится теперь на пороге другой жизни. Вы уже нашли подходящий **детский сад**и договорились о приеме малыша. Теперь на очереди следующий важный этап - адаптация вашего малыша. Для того, чтобы адаптация ребенка к прошла менее болезненно, очень важно заранее - месяца за 3-4 - заняться самостоятельной подготовкой ребенка к **детскому саду**.

Делать это надо целенаправленно и постепенно, так как эту работу невозможно быстро проделать за неделю до начала посещений детского садика. Также не стоит пренебрегать подготовкой, даже если Ваш ребёнок бойкий, самостоятельный и общительный – лучше перестараться и не допустить психологической травмы на всю жизнь.

Ваш малыш уже совсем скоро впервые пойдет в детский сад? Конечно, вы очень волнуетесь, как он будет контактировать с новыми людьми и понравится ли ему в саду. С какими реальными проблемами  придется столкнуться вам и малышу и как подготовить ребенка к детскому саду? Попробуем разобраться вместе?

**Правила приучения детей к детскому саду:**

1. **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.

В отсутствии мамы у детей ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. 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. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая различные ситуации.

1. **Приучайте ребенка к разлуке с родителями и длительному отсутствию родственников.**

После того как вы убедитесь, что в вашем присутствии ребенок спокойно общается с другими взрослыми, можно попробовать оставлять его с кем-то из знакомых уже без вас. На роль временной няни лучше всего подойдет ваша подруга или бабушка (при условии, что ранее она проводила с внуком немного времени). Для начала достаточно оставить ребенка на час-другой, постепенно время можно увеличивать.  Всегда говорите малышу, когда именно вы вернетесь. Например, после того как ребенок поспит и поест. Так ребенку будет легче вас ждать. Обязательно выполняйте данное обещание. Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - вовсе не катастрофа, и что вы всегда вернетесь за ним.  Посещайте группы раннего развития и игровые комнаты. Там малыш привыкнет к тому, что в определенных условиях "главным" взрослым может быть не мама, а кто-то другой.

1. Подготовьте ребенка морально. Давайте ему понять, что расставание с родителями это неизбежно, потому что он уже большой. Говорите о том, как здорово, что он уже взрослый. И самое главное- все время объясняйте ребенку, что он для вас как и прежде, дорог и любим.    **Рассказывайте ребенку, что и когда именно он будет делать в садике**, что такое **детский сад**, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в **детский сад**. Объясняйте ему, чем вы будете заниматься на работе и что мама всегда придет за ним вечером**.**
2. **Играйте в садик:** приводите в «садик», оставляйте его одного, а потом покажите на часы и скажите: «Вот и время пришло, сейчас пойду своего сыночка (дочку) из садика забирать».

**Читайте сказочные истории о посещении садика.** Все рассказы должны заканчиваться счастливо. Можете устраивать игру с куклами «День в детском саду». Уже «прожив» пугающую ситуацию в игре, ребенок будет проще к ней относиться. По возможности, гуляйте с ребенком на территории садика. Например, когда дети спят, можно покопаться в песочнице или побегать по веранде. Вечером выходите смотреть, как родители забирают домой детей. Будет идеально, если ребенок заранее познакомится с воспитательницей. Впоследствии малышу будет гораздо проще выполнять просьбы педагога, т.к. одним из основных трудностей для ребенка является необходимость  слушаться и подчиняться незнакомому

1. **Обратите внимание на режим дня ребенка.**

Переведите ребенка на  четкий режим дня. Детишкам будет проще соблюдать режим в садике, если он последнее время жил по такому режиму. То, что для него будет вполне естественно,  не будет вызывать дополнительных трудностей

Поэтому 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 не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного.

Узнайте заранее режим дня в садике

**Примерный режим дня в садике:**

7:00 - 8- прием детей

8:00- завтрак

9:00 -10:00- занятия

10:00- прогулка

12:00 - обед

12.30- 15:00- дневной сон

15:30- полдник

16:00-18:30 -игры, прогулка; родители забирают детей.

**Научите каким-нибудь играм**: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

**Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 10 до 11.30 часов - время прогулки в саду).** По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

1. **Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому**,.

Устраните "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад. Основу рациона в садике составляют каши, супы, тушеные овощи, сырники,  творожные запеканки, омлет, рыбные, мясные и куриные котлеты.

Процесс адаптации к садику требует больших затрат психических и физических сил. И если ребенок будет сыт, то процесс привыкания у него пройдет намного легче.  А если ребенок  будет есть привычные и любимые блюда, его настроение будет повышенным и он охотнее будет воспринимать все «тяготы детсадовской жизни».

1. **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. Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самодеятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с "дежурной" мамой.

**Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями.** В противном случае малыш прослывет «жадиной» или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

Поощряйте стремление ребенка к общению со сверстниками. Чаще ходите в гости к родным и близким с детьми. Старайтесь гулять там, где собирается много детишек с родителями. Играйте рядом или вместе c ними. Пусть ребенок привыкает общаться с другими детьми. Это важный социальный навык.

1. **Научите ребенка самостоятельно одеваться, принимать пищу и ходить на горшок.**

Если ребенок будет уметь одеваться, принимать пищу и ходить на горшок сам, то ему будет намного проще. Проследите, сколько времени ребенок тратит на то, чтобы съесть обед. Обычно в саду на него уходит 30 минут. Все эти навыки смогут уменьшить эмоциональный и физический дискомфорт ребенка, когда он окажется в незнакомом коллективе.

1. **Закаливайте ребенка.**

Посещайте бассейн, гимнастику, делайте массаж ребенку, почаще гуляйте на свежем воздухе, обливайтесь в ванной прохладной водичкой, не перекутывайте ребенка, чаще проветривайте комнаты, приучайте спать только в трусиках. В адаптационный период все силы ребенка должны быть направлены на освоение нового, а не борьбу с болезнями.

1. В заключении, следует отметить, что **выработка единых требований** к поведению ребёнка, согласование воздействий на него дома и в детском саду – важнейшее условие, облегчающее ему адаптацию к перемене в образе жизни.

**Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений.**