

## Как подготовить ребенка к детскому саду

Вы уже выбрали детский сад для своего малыша, собрали необходимые документы? Значит, ваш ребенок вступит в новый этап своей жизни. Это будет нелегкое время для него, поэтому подготовьте ребенка заранее.

**В чем заключается необходимая подготовка?**

### Режим

Чаще всего трудности в адаптации к детскому саду возникают из-за того, что ребенок никак не может привыкнуть к новому режиму. Дома ребенок живет по одним правилам, а в детском саду ему придется придерживаться нового распорядка. Как же родители могут смягчить стресс от смены режима?

Узнайте заранее об особенностях режима вашего детского сада. Постепенно (приблизительно в течение месяца) сдвигайте свой домашний распорядок в нужную сторону. Ребенку от этого будет только лучше, ведь режим в детском учреждении разрабатывается и утверждается с учетом медицинских показаний и мнений врачей.

### Дневной сон

Понемногу приучайте малыша к дневному сну. Постарайтесь создать благоприятные условия для этого: тихо почитайте ему любимую книжку, купите плюшевую игрушку, которая будет внушать ему чувство безопасности. Даже если ребенок первое время не может спать днем, пусть просто полежит в своей кроватке. Ему надо привыкнуть к тому, что после обеда наступает «тихий час», когда игры заканчиваются и начинается отдых.

### Самообслуживание

Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания. Эмоциональный дискомфорт ребенка от пребывания в саду значительно снизится, если вы научите его самостоятельно одеваться, умываться, засыпать, аккуратно есть, пользуясь вилкой и ложкой. Очень важно научить ребенка обходиться без взрослых в туалете.

### Первые дни в детском саду

- Позаботьтесь о том, чтобы ночной сон вашего ребенка был полноценным и достаточно продолжительным (около десяти часов), а пробуждение позитивным. Если ребенок не проснулся к нужному времени сам, не надо его торопить.

- Подберите одежду, в которой он будет чувствовать себя удобно и раскованно. Очень важно, чтобы одежда легко снималась и одевалась. Не обязательно одевать малыша в новые вещи. Ведь ребенок может переживать из-за того, что он может помять их или испачкать.

- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. Время пребывания в группе увеличивайте постепенно. Сначала приведите ребенка всего на пару часов. Воспитатель вам обязательно подскажет, когда малыша можно оставить до обеда, а когда и на дневной сон. Постепенное привыкание ребенка очень важно для его эмоционального состояния.

**Будьте особенно внимательны!**

Даже при правильной подготовке ребенка первые дни в детском саду - это тяжелое для него время. После детского сада прогуляйтесь немного, обсудите с малышом прошедший день, дайте ему выговориться. Будьте терпеливы, обязательно выслушайте ребенка и ответьте на его вопросы. Обычно малыш переполнен впечатлениями. Он может засыпать раньше обычного или, наоборот, вести себя слишком активно и громко. Не пугайте малыша словами: «Если ты не успокоишься, я отведу тебя обратно!» Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом. Детский сад не должен быть местом, которым наказывают. Неуправляемое поведение вашего ребенка означает, что ему необходим дополнительный отдых. Создайте дома уютную и тихую обстановку. Не ходите, какое-то время в гости и не приглашайте никого к себе домой. После детского сада вымойте кроху и накормите, а потом почитайте ему или поиграйте в спокойные игры. Если же ребенок отказывается играть с вами, возможно, он просто хочет побыть в одиночестве и успокоиться.

**Терпения вам! И пусть детский сад станет для вашего малыша хорошо знакомым и уютным миром!**

Подготовила воспитатель Белошицкая И.В по материалам журнала "Няня"