**Консультация для родителей**

**«Как подготовить ребенка к посещению детского сада»**

Готовить **малыша к посещению детского сада**, а это большие перемены в его жизни, желательно начинать за несколько месяцев до начала посещения его. Тяжелее всего вливаются в коллектив дети с маленьким опытом в общении со сверстниками и не только, но и застенчивые, пугливые дети. Если ваш **малыш** стесняется незнакомых людей, на детской площадке не отпускает вас и на шаг от себя, боится подойти к другим детям. Даже самая добрая тётя-воспитательница не спасет его от тяжёлого адаптационного периода - дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза.

Задача родителей **малыша**, постараться расширить круг общения ребенка - чаще приглашать родственников, ходить с ним в гости, беседовать, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, хвалить и поддерживать его инициативу в общении с окружающими.

Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите **малышу**, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример.

Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы **малыш увидел**, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Можно начать посещать **малышом** в детский клуб или центр развития.

Познакомитесь с режимом дня в ясельной группе детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего **малыша**.

Обычно в начале девятого в садиках дети завтракают, с 9 до 9-30 утра с ними проводятся совместная игровая деятельность - занятия, затем примерно с 10-00 до 11.00 дети гуляют, около 11-30 начинается обед, с 12-00 до 15.00 - сон. После пробуждения детей ждет бодрящая гимнастика, полдник.

Далее **малышам** опять предлагают поиграть развивающие игры, затем они опять выходят на прогулку *(в теплое время года)* или играют в группе. Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится крохам во время сна, если дома их днем не укладывали спать.

Поэтому очень важно, чтобы с 12 до 15 **малыш** привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать. Если ваш кроха отказывается лежать в кроватке, то время, в течение которого вам придется забирать своего **малыша до сна**, может сильно затянутся.

Учите **малыша играть**! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками *(постучать, покидать, поломать)*. Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т. д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

Поиграйте с ребенком в "детский сад", расскажите ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце, горшок.

**Малышу** быстрее и легче будет адаптироваться к детскому садику и к режимным моментам, если вы постараетесь научить его самостоятельно кушать и приучите к горшку.

Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш **малыш** как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у **малыша** произвольное внимание.

Дети раннего возраста не умеют еще играть самостоятельно и не понимают словесного объяснения игры. Играйте в игры на подражание — "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш **малыш** будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Если вы знаете, что в скором времени ребенок начнет посещать детский сад, снимите с него памперс (пусть даже на первых порах вам придется носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи). Приучайте **малыша к горшку***(унитазу)* — обычно в ясельках есть и то, и другое. Нужно, чтобы он, по крайней мере, спокойно относился к высаживанию.

Дайте **малышу в руки ложку**, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора. Что уж греха таить — многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и, пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Конечно, на первых порах воспитатели будут его докармливать, но детей много, а время завтрака, обеда ограничено режимом.

Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте **малышу во время одевания**, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство), которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался - он, скорее всего, заболеет, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его иммунитета - у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других — в отит, бронхит, пневмонию.

Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма. Самый просто способ укрепить иммунитет - это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект.

Одевайте ребенка всегда по погоде, ходите в гости. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Если вы готовы уделять систематическое внимание закаливанию ребенка — начинайте постепенно приучать его к обливаниям холодной водой, запишитесь с ним в бассейн.

Будет готов к общению со сверстниками хотя бы на уровне: поздороваться, попросить игрушку, не будет стесняться обращаться за помощью к воспитателю и будет положительно настроен на посещение детского сада.

Итак, ваш ребенок начал ходить в детский сад. Первые дни и даже недели проходят у всех по-разному. Кто-то буквально с первых дней с радостью идет в группу, но все-таки чаще расставание с мамой сопровождается слезами. Правда, в группе одни дети быстро отвлекаются и успокаиваются, другие плачут все время до прихода родителей. Некоторые при этом все время ищут контакта с воспитателем, некоторые, наоборот, замыкаются в себе, отказываясь от общения и с детьми, и с взрослыми. И это нормально — ведь привычная домашняя обстановка меняется на шумную группу, где помимо большого количества детей на ребенка сразу обрушивается много новых правил и ограничений, и **малыш не может понять**, зачем же мама привела его сюда и ушла.

Меняется и поведение детей после садика — часто родители жалуются, что их кроха стал неуправляемым, плохо засыпает, часто плачет, стал агрессивным. Это естественно в период адаптации, ребенок еще не может осознать, что с ним происходит, и таким образом реагирует на переживания и нервное напряжение.

Некоторые дети могут даже "регрессировать" — они начинают хуже разговаривать, мочатся в штанишки, требуют, чтобы их снова кормили и одевали, даже если они уже прекрасно умеют делать это самостоятельно. В это период родителям нужно постараться ограничить нагрузку на нервную систему ребенка - свести к минимуму просмотр телевизора, избегать шумных мероприятий, и, наоборот, как можно больше времени проводить с ним в спокойных играх, за чтением книг. Старайтесь чаще обнимать и целовать кроху - телесный контакт с родителями поможет снять психоэмоциональное напряжение и успокоиться. Ни в коем случае не ругайте его за то, что он снова "впал в детство", стал хуже себя вести — отнеситесь к этому с пониманием.

Как долго может протекать адаптационный период? Это зависит и от характера, и от темперамента, и от состояния здоровья ребенка. Деткам - интровертам привыкать к садику сложнее, чем детям-экстравертам, дети с ослабленным здоровьем *(даже если им нравится в садике)* часто болеют, что тоже отрицательно сказывается на продолжительности адаптации. Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше.

Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период? Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад.

Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое.

Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему. Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит, не любит, какие предпочитает игры, занятия, о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход. Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка

Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой *(например, папа, бабушка)*. Придумывайте, как мотивировать ребенка для похода в садик, например, в садике ему нужно будет обязательно поздороваться с черепахой, посмотреть, как кормят рыбок, а может быть, в садике по нему будут очень скучать любимая машинка или кукла? Дома играйте в "детский сад", пусть игрушки возьмут на себя роли "деток" и "воспитателей", это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжение.

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение - болезнь. Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях. Говорите **малышу**, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

*Подготовил воспитатель смешанной ранней группы Зайцева Н.Г.*