

«Как облегчить ребенку период адаптации к детскому саду»

Чтобы привыкание прошло менее болезненно, необходимо за несколько месяцев до поступления в сад пройти с малышом «курс молодого бойца» :).

1. Поощряйте у детей инициативу в самообслуживании. Если ребенок умеет одеваться, завязывать шнурочки на ботинках, пьет из кружки, пользуется ложкой, садится на горшок, вытирает попу, моет ручки — в группе он станет чувствовать себя намного увереннее. Также ребенок должен уметь самостоятельно засыпать — на ручках в детском саду качать не будут.
2. Готовьте к общению со сверстниками: чаще ходите на игровые площадки, в гости. Помогайте крохе налаживать контакт, преподавая образец поведения: «*Мальчик, как тебя зовут?*», «*Посмотри, какая у меня машинка*», «*Давай поиграем вместе*».
3. Не приводите своего ребенка на ознакомительную экскурсию в детсад рано утром, когда туда приводят других детей. Ведь не исключено, что он увидит их слезы. У него может сложиться мнение, что детский сад — это плохо. Он задаст вам вполне резонный вопрос: «Раз другие тут плачут — зачем мне туда идти?»
4. Постарайтесь познакомить ребенка с воспитателями. Он должен не просто увидеть ту самую «тетю», но и пообщаться с ней в вашем присутствии. Побродите по территории садика, понаблюдайте за играющими дошкольниками, сделав особый акцент на том, что родители всегда забирают детей домой.
5. Подкорректируйте домашний режим, сделав его максимально схожим с детсадовским распорядком дня. Например, в 7.40 — пробуждение, 8.50 — завтрак, 10.40 — утренний променад, полдень — обед и т. д. (Если вы не знаете режим дня вашего детского сада — сходите и поинтересуйтесь, воспитатели с удовольствием вам расскажут). Запаситесь терпением: дети консервативны и не меняют свои привычки по мановению волшебной палочки. **Читаем полезную статью: как будить ребенка в детский сад.**
6. Подготовьте ребенка к неминуемой разлуке с любимой мамочкой, оставляя малыша с бабушками и другими родственниками.
7. Чтобы ребенок скорее начал завтракать и обедать в садике, вводите в его рацион детсадовские блюда: всевозможные запеканки, фруктовые супы, овощные салатки.
8. Лучший способ подстраховаться от простуды — закаливание, которое можно начать летом. А еще специалисты советуют не укутывать детей, а одевать их соответственно погоде.
9. Педагоги и медицинские работники ДОО должны заблаговременно узнать об индивидуальных качествах вашего малыша: состоянии здоровья (например, аллергия на продукты) и особенностях личности (эмоциональность, медлительность, плаксивость).
10. **Поднимите ребенку самооценку, преподнесите необходимость посещения детского сада как своеобразную работу, почти как у мамы с папой. Только не приукрашивайте действительность, ненавязчиво подготовьте к возможным трудностям, чтобы он не разочаровался.**
11. Никогда не угрожайте крохе дошкольным учреждением: «*Вот пойдешь в садик, там быстро научат, как правильно себя вести!*» Помните, это место — не каторга, а **сосредоточение знаний и радости.**