

## «Как подготовить ребенка к детскому саду»

### Уважаемые родители!

Скоро вам и вашему ребенку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, мы хотим предложить несколько рекомендаций.

**Создание положительного образа детского сада.** Расскажите ребенку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он, как и другие дети, тоже его посещал. Рассказывайте родным и знакомым, в присутствии малыша, с гордостью, что и ваш ребенок теперь подрос и может посещать детский сад. Никогда не высказывайте свои опасения в присутствии ребенка. Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребенку, что и он скоро будет сюда приходить.

**Наладим режим.** Домашний режим ребенка надо заранее приблизить к режиму детского сада, а именно:

7.00-8.00 Подъем

8.00-8.30 Завтрак

9.20-9.30 Второй завтрак

9.30-11.00 Прогулка

11.20-11.30 Обед

12.00-15.00 Дневной сон

15.10-15.20 Полдник

Если вы планируете начать ходить в сад с осени, то уже летом распорядок жизни ребенка должен быть построен так, чтобы он легко просыпался за 1-1.5 до того времени, когда вы планируете выходить из дома.

**Навыки самообслуживания и личной гигиены у ребенка.** И конечно, малыш должен обладать хотя бы минимальными навыками самообслуживания: самостоятельно одеваться и раздеваться, пользоваться ложкой и вилкой, уметь без помощи взрослого вымыть руки. Но пожалуй, важнее всего прочего это умение ребенка ходить на горшок.

**Правильное питание - едим с удовольствием!** Ещё один важный момент-питание. Многие дети очень консервативны и ко всему новому могут относиться негативно. Перепишите себе недельное меню детского сада, узнайте у воспитателя какие блюда подают чаще других и, по возможности, старайтесь время от времени готовить их дома.

**Коммуникативные навыки.** Обратите внимание на то, как ваш ребенок общается со сверстниками. Научите малыша знакомиться с другими детьми. Рассказывайте, что необходимо помогать другим ребятам, что драка – не способ решения конфликта. Учите малыша решать споры мирным путем, договариваться, уметь объяснить свои чувства и эмоции. Кроха должен знать, что если он кого-то обидел, необходимо извиниться, попросить прощения. Объясняйте малышу, что нельзя брать без спроса чужие вещи... Все эти правила могут показаться вам простыми и понятными, но для маленького человечка многие привычные эталоны поведения – настоящее открытие! Поговорите с ребенком о возможных трудностях, объясните, к кому он может обратиться за помощью.

И напоследок хочется напомнить о том, что в период подготовки к саду – особенно в первые дни и недели в детском коллективе – очень важно окружить малыша повышенной любовью и заботой. Конечно, вы и так очень любите и поддерживаете его. Но сейчас поддержка должна быть особенно ощутимой. Поменьше ругайте, побольше хвалите, относитесь к малышу с терпением и пониманием, чутко реагируйте на возможные страхи и неуверенность.

**И помните, чем увереннее и спокойнее будут относиться родители к этому важному событию, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации у ребенка.**

**И обязательно настройтесь на хорошее!**