**памятка**

 **Как подготовить ребенка к саду???**

**Уважаемые родители !**

Мы очень рады что вы нашли время и заглянули на нашу страничку.Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего малыша – он идет в детский сад.

Детский сад – новый период в жизни вашего ребенка и к нему необходимо подготовится.

С чего начать ?

**Прежде всего не волноваться , с вашим ребенком все будет хорошо.**

Когда малыш первый раз приходит в садик , он попадает из домашних условий в незнакомые для него условия. Одни детки быстро привыкают к воспитателю , режиму дня и отсутствию мамы , другие дольше испытывают трудности такие как : капризы, отказ от еды, дневного сна, частые болезни. Так как ваши детки разные , наша с вами задача помочь вашему ребенку безболезненно приспособиться к детскому саду с учетом его индивидуальных особенностей.

**К поступлению в детский сад нужно готовиться заранее.**

1. **Постарайтесь расширить круг общения ребенка –** чаще ходите с ним в гости, обсуждайте что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении .Детки которые чаще бывают у бабушек и дедушек быстрее адаптируются. Учите ребенка общаться.
2. Постепенно **начинайте приучать своего малыша к режиму детского сада. Режим дня в жизни ребенка чрезвычайно важен - резкая его смена – это , безусловно, дополнительный стресс**.
3. Приученный к режиму дня ребенок гораздолегче будет привыкать к саду.Особенно тяжело приходится малышам которые не привыкли находиться в кровати в тихий час, примерно с 12.30 до 15.00. Если ваш малыш отказывается лежать в кроватке , то время , в течение которого вам придется забирать до сна , может сильно затянуться.
4. Учите малыша играть самостоятельно, некоторое время, оставаясь без помощи мамы!

**Научите ребенка не отбирать игрушки , а приучайте делиться.**

1. **Приучай внимательно слушать поначалу даже несколько минут**, рассказывайте ребенку стихи , сказки. Читайте и старайтесь постепенно увеличивать время чтения , развивая у малыша произвольное внимание.
2. **Приучайте ребенка к самостоятельности** в сфере самообслуживания . Если 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 придется носить с собой запасную одежду, приучайте пользоваться горшком. )
3. Дайте в руки ложку , покажите как нужно ей пользоваться .

**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.

1. Стремитесь к тому , чтобы питание ребенка было разнообразным , приближайте **домашний рацион к рациону садика**.
2. Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка – **пусть он попробует справиться сам ,**

даже если это займет больше времени.

1. **Укрепляйте здоровье ребенка** многие дети которые до посещения садика почти не болели, начинают часто болеть. Причина этого новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается , приходя в садик. Также стресс , который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.
2. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице. Если вы готовы уделять систематическое **внимание закаливанию ребенка** – начинайте постепенно приучать его к воде, к обливаниям холодной водой , запишитесь с ним в бассейн. Чаще разрешайте ходить босиком в помещении, а летом по траве или песку.
3. Начинайте водить ребенка в сад не с того дня , когда мама должна выйти на работу , а как минимум за месяц до этого. Постепенно увеличивая время пребывания в детском саду.( в первые дни 1-3 часа)
4. Убедитесь в собственной уверенности в том , что сад вам необходим . Ребенок отлично чувствует , когда родители сомневаются..Любые ваши колебания ребенок использует для того , чтобы воспротивиться расставанию с родителями.

**Ребенок целый день не видит родителей , дома постарайтесь уделять больше внимания и заботы. Приведя малыша домой не бросайтесь сразу выполнять домашние дела , побудьте с ним вдвоем- поиграйте или почитайте вместе прижавшись друг к другу.**

**Помните , что ни один садик не заменит вашему ребенку семью и любовь мамы и папы**.

**Надеюсь, наши рекомендации помогут легче пережить адаптационный период к детскому саду вашему малышу.**