**ПОДГОТОВКА К САДУ: ЧТО НУЖНО ОТ РОДИТЕЛЕЙ?**



В первую очередь родителям нужно серьезно подойти к выбору сада: внимательно изучить программу, предлагаемую для развития детей, познакомиться с воспитателями, уточнить контингент семей, которые водят детей в этот садик. При знакомстве с воспитателем важно ознакомиться с тем, как она ведет себя с детьми, насколько внимательна, насколько аккуратна и ответственна. Ведь именно воспитательница станет для ребенка первым человеком в новой сфере, кому можно доверять. Ведь, как правило, детям легче начать общаться со взрослыми людьми, чем со сверстниками (естественно, если до этого они еще не были полностью погружены в социальную жизнь).

Кроме всего вышесказанного, врачи рекомендуют провести витаминный терапевтический курс в течение 10 дней. Потом каждые полгода следует повторять подобные курсы для профилактики ОРВИ. Медики доказали, что витамины положительно влияют на детский организм в период адаптации и снижают степень вероятности заболеваемости ОРВИ.

Во время активной адаптации к детскому садику уделяйте ребенку больше внимания. Обязательно интересуйтесь делами вашего малыша, хвалите за успехи, восхищайтесь его рукотворным работам, помогайте решать проблемы. Будьте чуткими и внимательными, понимающими и заботливыми, и тогда ваш сын (дочка) будет с радостью ходить в детский сад, чтобы радовать новыми успехами и достижениями своих родителей.

Чтобы ваш мальчик (девочка) не боялся (боялась) общения с людьми, попытайтесь смоделировать разные ситуации на игрушках. Если малыш еще плохо говорит, предложите ему сыграть в ролевую игру, где он сможет поведать о своих чувствах и отношениях к различным ситуациям, описать свой день и выразить свои проблемы и беспокойства.

*Не стоит реагировать на все эмоции своего чада. Дети — прекрасные манипуляторы, они всегда знают точно, как надо давить на жалость своих родителей. Если ваш малыш плачет при расставании, то это совершенно не означает, что он будет плакать весь день напролет. Очень часто бывает, что они успокаиваются буквально через несколько минут после ухода взрослого и спокойно проводят весь день, играя с другими детьми.*

**ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ПО БЕЗБОЛЕЗНЕННОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА**

Ниже представлены несколько простых, но важных правил, которые нужно соблюдать в адаптационный период:

1. Нельзя подгонять малыша, для него детский сад — это сильный стресс. Новое окружение, неизвестные предметы, новые социальные роли — все это может повергнуть ребенка в шок, и в такой ситуации важно, чтобы он постепенно испытал погружение в этот новый для него мир.
2. Обязательно кормите сына (дочку) дома в первую неделю посещения детского сада, так как малыш из-за стресса может отказаться есть в незнакомой обстановке.
3. В первую неделю один из родителей имеет право находиться рядом со своим ребенком для улучшения адаптации. Воспользуйтесь этой возможностью и вместе с малышом попытайтесь окунуться в мир детсадовской жизни, вместе познакомьтесь с воспитателями, помогите познакомиться с детьми, поддержите его (ее) в том, чтобы начать контактировать с детьми.
4. Обсудите все, что он (она) увидели во время прогулки или посещения здания детского сада. Попробуйте разделить впечатления о воспитательнице или об играх, попытайтесь настроить ребенка на позитивный лад, указывая на хорошие и увлекательные вещи, которые происходили в детском садике.
5. Ни в коем случае не следует пугать ни невкусной кашей, ни злыми детьми, ни строгими преподавателями. И самим родителям следуют не выказывать беспокойство насчет выбранного детского сада при ребенке. Не стоит забывать, что дети — это отражение родителей, они полностью уподобляют свое поведение и реакцию под реакцию старших.
6. Попытайтесь постепенно адаптировать сына (дочку) к самостоятельной деятельности: через неделю можно попробовать оставлять ребенка в детсаду на утренние и вечерние прогулки, чтобы он привык к тому, что мама или папа не всегда могут быть рядом.
7. Нужно начинать постепенно приучать ребенка к детсаду. Лучше всего для начала водить малыша на дневную и вечернюю прогулку, чтобы ваш отпрыск познакомился с воспитателями, детьми, но излишне не нервничал из-за того, что оказался в незнакомом окружении надолго.
8. В течение вечерней прогулки важно, чтобы ваше чадо увидело, что за детьми приходят мамы\папы\бабушки\дедушки\родственники и забирают их домой.
9. На второй неделе попробуйте оставить ребенка на время, но уже без материнского присутствия. Оставляйте ребенка на обед, и на первых порах можете быть рядом с малышом.
10. Если адаптация в детском саду прошла относительно успешно, то уже на 3-4 неделе карапуз сможет спокойно оставаться в саду на дневной сон, и забирать его можно будет сразу после пробуждения.

Материал подготовили: воспитатели Девяткова О.Ю., Кузьменко Р.А.