**Памятка для подготовки ребенка к детскому саду**

Для того, чтобы адаптация прошла успешно, необходимо обратить внимание на многие аспекты.

*Необходимые процедуры:*

* Укрепить здоровье малыша, чтобы он не слег с простудой после первой недели.
* Помочь выработать режим дня, чтобы ему легче жить по правилам коллектива.
* Подготовить маленького члена общества к самостоятельности. Если он не умеет кушать и одеваться сам, ему будет очень тяжело первое время.
* Самая трудная задача – сформировать психологические навыки. Резкая перемена образа жизни – это стрессовая ситуация для каждого человека, в юном возрасте она тяжела вдвойне. Кроха должен быть готов войти во взрослый мир.

Перед тем как подробно уделить внимание каждому пункту, узнаем, что может произойти, если не будет подготовки ребенка в садик. В период привыкания могут быть обнаружены следующие нарушения:

* Снижается или вовсе пропадает аппетит.
* Может быть нарушен как дневной, так и ночной сон.
* Забываются умения, полученные дома. Малыш перестанет самостоятельно переодеваться, готовиться ко сну, умываться, кушать ложкой.
* Откатываются назад речевые навыки. Если раньше в активном словаре присутствовали сложные слова, то в стрессовой ситуации они могут пропасть.
* Снижается иммунитет, велик риск подхватить простуду.
* Происходит дисбаланс активности. Движения ребенка могут стать как медленными и апатичными, так и гиперактивными, чересчур резкими.
* Проявляется зажатость в поведении, нежелание делиться переживаниями: ранее общительные детки могут стать молчаливыми.
* Нарушается эмоциональный фон. Поход в садик может вызвать новые чувства: гнев, возбуждение, раздражение.

**Все эти изменения не зависят от прихоти малыша, каждый переживает по-своему, поэтому взрослые могут только поддержать и помочь ему заблаговременно адаптироваться**.

## *В каком возрасте нужно начинать подготовку в детский сад.*

Детские психологи считают оптимальным возрастом 2,5 – 3 года. К этому моменту вырабатываются навыки общения, осознается разница между сверстниками и старшими, появляется готовность принимать авторитет воспитателя. На этот же период приходится пик любознательности и активного познания мира, дошкольное заведение поможет утолить жажду новых знаний и получить необходимые навыки социального общения. Но не у всех мамочек есть возможность сидеть в декретном отпуске несколько лет, поэтому они принимают решение отвести малыша в дошкольное заведение раньше.

Если вы идете в садик уже в 1,5 – 2 года, то необходимо подготовить ребенка как следует, нельзя надеяться на самостоятельную легкую адаптацию. Нужно учесть, что в этом возрасте привыкание будет идти дольше, поэтому нужно запастись терпением и маленькими шажками идти к цели. Также особенностью возраста является то, что детки хоть и обладают некоторыми навыками общения, но скорее являются внимательными слушателями чем активными собеседнику, поэтому акцент нужно сделать на устных рассказах. Чаще рассказывайте о том, как там хорошо, как много игрушек дают воспитатели, как много ребятишек, с которыми можно играть. Остальные советы остаются прежними.

## *Как правильно подготовить ребенка к детскому саду в период адаптации*

### Закаливание

Этот термин в педиатрии отличается от процедур для взрослых людей. Не стоит спешить растирать снегом малыша. Чтобы укрепить его здоровье, необходимо лишь понемногу расставаться с привычкой укутывать ребенка в три одеяла. Для начала, можно оставлять форточку в детской комнате приоткрытой даже в прохладное время.

При этом нужно соблюдать ряд условий:

1. Спать нужно под теплым одеялом.
2. Дверь должна быть прикрыта, чтобы не было сквозняка.
3. Во время болезни и до момента полного восстановления иммунитета проветривание можно проводить только в пустой комнате.

Хорошо отразится на ребенке умывание прохладной водой. Снижать температуру нужно постепенно, пока отметка не достигнет 17° – 18°. Эта же цифра оптимальна для обливаний после принятия ванны. Пусть малыш купается в привычной температуре, но перед тем, как вечерняя процедура завершена, облейте его из ковшика более прохладной водой.

Займитесь физической подготовкой: водите его в бассейн, приучите к утренней зарядке, делайте ему массаж. Ежедневно устраивайте долгие прогулки на свежем воздухе и активные игры. Зимой играйте в снежки и катайтесь на горке, а летом – загорайте вместе и купайтесь в открытых водоемах. Основным правилом для каждой процедуры является постепенность. Начинайте прививать каждую привычку с нескольких минут, затем увеличивая время.

### Режим дня

Большой проблемой для ребенка является вырабатывание привычки дневного сна и принятия пищи по часам. Помогите ему и сделайте это заранее, постепенно. Организуйте в семье ранний подъем, чтобы было легче собираться по утрам, для этого ложитесь не позднее 21-00. После пробуждения отведите малыша на горшок, чтобы пищеварение также подстраивалось под график. Этому также будет способствовать обязательный прием пищи в установленное время. Для этого вам нужно будет организовать в первую очередь себя – ваше чадо всегда оглядывается на старших. Труднее всего обстоит с дневным сном. Чтобы уложить непоседу в постель, нужно активно провести время до обеда, играть в подвижные игры, чтобы усталость взяла свое. Со временем организм сам будет контролировать внутренние часы.

### Самостоятельность

В утренний ритуал умывания и сборов на прогулку должен быть максимально вовлечен малыш. Не нужно обращаться с ним как с куклой. Позвольте сделать ему выбор, какого цвета колготки сегодня надеть, это развивает его веру в собственные решения. Сюда же относится умение аккуратно кушать ложкой и вилкой, при этом не играя с едой. Приучите его пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом, а также сморкаться в платочек. Все эти навыки спасут его от сложностей в коллективе.

### Психологическая адаптация

Трудно бывает расставаться с мамой. Чтобы это проходило безболезненно, оставляйте иногда его на несколько часов с родственниками или с подругой, у которой есть сын или дочка по возрасту близкие к вашему малышу. В 2 года как физически, так и морально подготовить ребенка к садику труднее, так что нужно делать это поэтапно. Поэтому не спешите оставлять его в первый день надолго. Для начала посмотрите вместе с ним, как играют дети: посидите в стороне, пока он будет на прогулке или в песочнице. Затем постепенно оставляйте его на 2, 3, 4 часа, пока он не почувствует себя защищенным в новом пространстве. Советуйтесь с воспитателями.

Когда уходите, делайте это быстро, не нужно долгих прощаний, это наводит на мысль о длительном расставании. Не показывайте свой собственный страх. Если вы не доверяете воспитателям, ребенок это почувствует и сам станет бояться. Обязательно обсуждайте с малышом каждый день, делитесь положительными моментами, хвалите за успехи, показывайте, что вы гордитесь им. Узнавайте о его переживаниях, помогайте советом, как избежать проблем, покажите, что вам не все равно.

*Советы на первые дни.*

Первый день почти все малыши с интересом рассматривают, куда они пришли. Вокруг много детей, весело, шумно, а самое главное – мама рядом. Проблемы могут начаться, когда малыш останется один в этом новом коллективе. У ребенка может возникнуть страх, что мама больше за ним не придет… На второй день он может устроить истерику, не отпускать маму от себя ни на шаг. Что делать в таком случае?

В первый день посещения сада лучше прийти только на прогулку с группой, так как в игре малышу будет проще найти друзей, познакомиться с воспитателем. Можно взять с собой в сад любимую игрушку.

Довольно часто родители забывают сказать своим детям, что заберут их из детского сада вечером. Для взрослых это обстоятельство столь очевидно, что они не считают необходимым   его оговаривать. Но для малышей это не так. Оказываясь в новых обстоятельствах, ребенок полагает, что останется тут навсегда, а это для него огромный стресс.
В середине первой недели стоит сделать «выходной» от сада, дать малышу отдохнуть.

«Детский сад любой ценой» не подходит для ребенка, все что сделают родители и детский сад должно быть только на благо ребенку.

Старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 42» Собинова О.А.

Источник: интернет ресурсы.