**Психологи советуют родителям в период**

**адаптации ребенка к детскому саду**

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
2. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
3. Создавать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
4. Щадить его ослабленную нервную систему.
5. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. Сократить просмотр телевизионных передач.
6. Как можно раньше сообщать врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
7. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
8. Создавать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
9. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
10. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обращаться к детскому врачу или психологу.

В заключение хочется сказать всем родителям: ваша любовь поможет ребенку пережить это непростое время. Дайте почувствовать малышу, что он для вас самое дорогое существо на свете, и ни на минуту не позвольте ему усомниться в этом.

**Готовимся к первому дню**

Начните издалека. К мысли о детском саде, необходимости его посещать ребёнка надо подготовить заранее. Но это не значит, что надо говорить об этом каждый день, не превращайте это событие в проблему.

Расскажите малышу о детском саде, о том, что там много ребят, новых игрушек, качелей и др. Если есть такая возможность, сходите туда, поиграйте на площадке, познакомьтесь с воспитателем. Создайте у малыша настроение радостного ожидания. В то же время подготовьте его к предстоящей разлуке: практикуйте недолгие расставания (в магазин, на работу). Придумайте свой ритуал прощания. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда возвращаетесь!

В первые дни побудьте с ним некоторое время в детском саду, не уходите сразу. А расставаясь, обязательно скажите, что вернётесь за ним. Как правило, многие дети через несколько дней привыкают к новым условиям.

*До поступления в детский сад важно формировать у ребенка чувство уверенности в себе, а это невозможно без развития самостоятельности. Понаблюдайте за малышом, умеет ли он сам одеваться, садиться на горшок, кушать, играть. Помогите ему научиться всем этим вещам. Поиграйте с ребенком в игру «Давай познакомимся, поиграем», ролевые игры учат малыша общаться, выражать свои мысли, строить предложения. Конечно, все дети разные. Общительный и улыбчивый малыш в садике может оказаться молчуном. Нельзя однозначно предсказать, какой будет детская реакция и как сложится этот непростой период в его жизни.*

Прежде всего, подумать об этом нужно заблаговременно, еще за несколько месяцев до того, как вы планируете отдать малыша в садик. Постарайтесь, чтобы он больше общался с другими детьми, играл в коллективные игры. Если есть возможность, начните ходить с ним в детский клуб или на какие-либо игровые мероприятия.

Кроме того, нужно заранее познакомить ребенка с тем, что представляет собой детский сад и как там следует себя вести. Можно почитать вместе с ним тематические книжки с картинками. Нередко детей пугает именно неизвестность, перспектива попасть в совершенно новую среду с непонятными правилами. Чтение рассказов или стихов про детский сад снимет этот страх.

Нередко проблемы возникают из-за того, что режим, установленный в детском саду, довольно сильно отличается от привычного для ребенка. Но этот контраст также можно в значительной степени сгладить. Для этого нужно сделать следующее:

* за несколько недель начать постепенно менять режим, приближая его к установленному в детском саду;
* если есть необходимость, сходным образом можно изменить и меню, чтобы в детском саду ребенок не отказывался от непривычной еды;
* разрешите малышу брать с собой любимую игрушку, которая будет напоминать о доме;
* учите малыша играть в простые и сюжетно-ролевые игры. У ребенка, который может играть самостоятельно, проще проходит **адаптация к детскому саду**.

Играйте с малышом в игры, связанные с детским садом. Пусть игрушки будут детками, которые любят ходить в детский сад, играть там с другими детьми. Пусть малыш их кормит, укладывает спать, водит на прогулку, придумывает для них веселые игры. Если вы будете говорить о детском саде, как о чем-то интересном и добром, то адаптация ребенка к детскому саду пройдет без особых проблем и будет посещать его с радостью.

Очень важно забирать ребенка вовремя, в особенности в первые недели. Ожидание родителей после того, как остальных детей из группы уже увели домой, может доставить ему множество неприятных переживаний.

1. Сходите в детский сад и ознакомьтесь с режимом дня и постарайтесь перевести своего ребёнка на этот режим дня.
2. Прививайте своему ребёнку навыки самообслуживания: учите самостоятельно одеваться и раздеваться, кушать, а самое главное - проситься на горшок.
3. Говоря с ребёнком о детском садике, ваши отзывы должны быть только положительными, с весёлой интонацией и положительными эмоциями.
4. Если у вашего ребёнка есть какие-то особенности, о которых по вашему мнению должен знать воспитатель для облегчения жизни ребёночка в саду, расскажите о них воспитателю.
5. Главное - ведя ребёнка в детсад, старайтесь находить и замечать в людях, которым вы доверяете своё чадушко, только хорошее, положительное, а не отрицательное. Помните, что ни один из работников сада не желает вашему малышу зла.
6. Никогда не выясняйте отношения с воспитателями в присутствии ребёнка и на повышенных тонах. помните: ласковый телёнок двух маток сосёт (пословица).
7. События детского сада дома обсуждайте вне присутствия ребёнка.
8. Любите своё чадушко, обнимайте, целуйте, но не забывайте и о строгости.

УДАЧИ!!!!