**Ребенку скоро в садик?**

**5 советов родителям о том, как начать ходить в детский сад.**

Что делать, чтобы садик не стал большим стрессом и проблемой и для ребенка, и для родителей? О чем стоит позаботиться заранее, чтобы свести к минимуму сложности адаптации ребенка в детском саду. Предлагаем вашему вниманию 5 аспектов, на которые стоит обратить внимание при подготовке к новому жизненному этапу.



**Расставание с мамой**

Научите ребенка оставаться без мамы. Особенно, если ребенок практически всё время проводил с мамой. Оставляйте ребенка с другими членами семьи, няней, чтобы он понимал, что мама обязательно вернется.

Придумайте ритуал прощания – объятия, поцелуй, слова о том, как скоро снова увидитесь. Лучше объяснять ребенку время встречи понятными ему категориями. Например, «после того, как поспишь», «после того, как вернешься с прогулки».

Время расставания с мамой должно постепенно увеличиваться. За месяц-два до поступления в детский сад ребенок должен спокойно отпускать маму, что мама будет скучать во время разлуки и будет очень радоваться встрече.

**Навыки самообслуживания**

Научите ребенка самостоятельно одеваться, раздеваться, пользоваться горшком, пользоваться столовыми приборами. Тогда в детском саду у него не будет стресса от того, что там нужно быть самостоятельным.

Заранее позаботьтесь об одежде, в которой ребенок будет ходить в сад. Выберите легко застёгивающуюся обувь и одежду. Штаны или юбки лучше купить на резинке. Пусть ребенок использует эту одежду дома, привыкнет, потренируется одевать и снимать. Если заметите, что она малышу не нравится, вызывает неудобства, плохо или тяжело застёгивается – купите другую одежду.

**Что такое детский сад**

Рассказывайте ребенку о том, что такое садик, как дети начинают ходить в детский сад. Пусть он понимает, что его ожидает. Настраивайте ребенка на то, что там весело и интересно.

Отличный вариант ознакомления с садиком – это игра в детский сад. Пусть кукла Маша будет воспитательницей. Другие куколки, уточки, собачки и медведи приводят своих деток в садик и оставляют играть. Потом детки кушают и ложатся спать. Тихий час. Затем воспитательница ведет деток на прогулку. И вот за малышами приходят родители и забирают домой.

Давайте ребенку чаще общаться с другими детьми. Пусть учится знакомиться, разговаривать, делить игрушки, вместе играть. Посещайте коллективные развивающие занятия, стимулируйте общение со сверстниками на прогулках.

**Режим дня**



Если малыш привык вставать и ложиться спать поздно – ему будет трудно резко перестроиться на новый график. За один – два месяца до того, как ребенок начнёт ходить в детский сад, займитесь режимом дня. Постепенно приближайте его к детсадовскому.

**Режим дня должен быть примерно такой:**

* 7 утра - подъем
* 8.30-9.00 завтрак, затем прогулка.
* 12.00 - обед.
* 12.30-13.00 – начало тихого часа.

Если ребенок привыкнет вставать вовремя, проще будет и ему, и маме - без утренних скандалов и тяжёлых подъемов.

Старайтесь придерживаться такого графика и на выходных. Даже если вам хочется с утра поспать.

**Питание**

Во всех семьях привыкли готовить по-своему. У кого-то больше овощей в рационе, у кого-то много мяса, кто-то любит, когда в блюде побольше специй. В детском садике ребенку придется есть то, что готовят повара. И, зачастую, блюда садиковской кухни отличаются от привычных маминых. Начните готовить ребенку то, что ему предстоит в скором времени есть на завтрак и обед. Вы можете посмотреть пример меню в интернете. Для каждой семьи "необычными" будут свои блюда. Кто-то не привык к молочной манной каше, кто-то к салату из свёклы. Общая рекомендация такая - больше овощных блюд, каш и молочных продуктов.

***Используйте приведённые выше советы и заранее начните готовить ребенка – тогда период адаптации к детскому садику пройдёт быстро и легко. А если ребенку будет легко, то и родителям тоже!***