**Как подготовить ребенка к детскому саду**

*Начало посещения ребёнком детского сада является новым этапом в его жизни. Критерием благополучного психологического и физического состояния ребёнка является его успешная адаптация. В том случае, когда ребёнок не справляется с задачей адаптации к новым условиям, мы можем наблюдать симптомы трудной адаптации. К ним относятся:*

* нарушение положительного эмоционального состояния ребёнка;
* ребёнок много плачет, стремится к эмоциональному контакту с взрослыми или, напротив, раздражённо отказывается от него;
* ребёнок испытывает сложности с установлением контакта с другими детьми;
* нарушение аппетита;
* нарушение сна;
* болезненно протекает разлука с родными;
* снижается общая активность;
* общее подавленное состояние.

Однако в силах родителей предотвратить подобные последствия посещения детского сада. Для этого необходимо предпринять следующие меры.

1. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории.
2. Можно поиграть с ребёнком в игру «Детский сад». Роль малыша может выполнять или он сам или какая-нибудь игрушка. Покажите ему в игре, как можно познакомиться со сверстниками, как вступить в игру. Пусть в игре соблюдается ритм детсадовской жизни: куклы будут завтракать, делать зарядку, гулять, обедать, ложиться спать…
3. К режиму детского сада необходимо подготовиться заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.
4. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 1-2 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.
5. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя. Нужно подробно объяснить ребенку, что он будет сейчас делать: «Ты сейчас поиграешь, покушаешь, поспишь. Потом ты проснешься, а я уже за тобой пришла».
6. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.
7. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.
8. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.