**Как подготовить ребенка к детскому саду.**

Подготовить ребёнка к детскому саду - очень ответственное занятие. Готовить ребенка к детскому саду желательно за несколько месяцев до начало посещения садика. Итак, что же необходимо знать, готовя ребенка к детскому саду?

**Начинаем адаптацию ребенка.**

Детские сады начинают комплектацию ясельных групп осенью, в сентябре. А это период природного похолодания, когда и в помещениях достаточно зябко. На этот период приходится наибольшая заболеваемость гриппом и ОРВИ. Образовательные учреждения проводят занятия с сентября по май, поэтому желательно, чтобы до начала учебного года ребенок уже привык к садику. Тогда он сможет принимать активное участие первых дней. Ребенок, идущий в сад, конечно же, адаптируется к новым условиям, но это связано с большими психологическими нагрузками, которые снижают защитные силы организма. Поэтому начинать адаптацию к детскому саду лучше всего в теплое время года: в мае – июне. Это замечательное время для начала подготовки к детскому саду. На улице тепло, мы легко одеваем детей. Малышам легко одеваться самостоятельно, справляться с пуговичками и застежками, липучками и шнурками. Постепенно, по мере приближения осени, мы будем одевать детей теплее, увеличивать количество одежды, но это постепенная нагрузка. Очень важно, что в теплое время года дети много проводят на улице: играют в подвижные игры, возятся в песочке. Это снижает эмоциональную нагрузку от большого коллектива, раскрепощает ребенка. Намного сложнее адаптироваться сразу в группе, где в силу ограниченности пространства намного острее воспринимается общий шум.

**Когда отдавать ребенка в детский сад?**

Родителей волнует вопрос возраста, в котором лучше отдавать ребенка в детский сад. Декретный отпуск составляет три года. Многие мамы тянут с садом чуть ли не до последнего дня выхода на работу. Что из этого получается? А ничего хорошего! Мама сама после трех лет замкнутой жизни с трудом привыкает к работе. Причем, полный рабочий день – 8 часов, а домашней работы меньше не стало. Как же все успеть! А у ребенка – свои сложности. Трехлетний возраст очень неблагоприятен для начала адаптации, потому что накладываются дополнительные факторы всем известного «кризиса трех лет», что делает более проблематичным переход к детсадовской жизни. С психологической точки зрения, идеальный возраст для адаптации – 1год 8 месяцев, когда в развитии ребенка отмечается прогресс, и малыш настолько понятлив, что приступаем к его планомерному обучению и развитию. Кроме того, маме до выхода на работу еще больше года и у нее достаточно времени для спокойной адаптации ребенка к детскому саду. Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ребенку. Он сразу «считает» ваше состояние и переработает его в ежедневную нервотрепку.

**Готовим ребенка к общению**.

После того, как вы приняли окончательное решение пойти в сад, сразу же начинайте готовить ребенка к общению с другими детьми и взрослыми.. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Все время наблюдайте, как малыш себя ведет: стесняется или конфликтует, уединяется или дерется, или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован. Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Запишитесь, если у вас есть такая возможность, в детский клуб или центр развития. Важно, чтобы начало посещений детского сада не было первым опытом общения со сверстниками и первого самостоятельного пребывания без родителей.

**Готовим ребенка к режиму.**

К детсадовскому режиму необходимо подготовиться также заблаговременно. Познакомитесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Этот режим примерно одинаков для всех детских садов и может отличаться где-то на полчаса. Обычно в 8.30 в садиках дети завтракают, с 9 до 10 утра с ними проводятся занятия, затем примерно до 11.30 дети гуляют, около 12 часов обед, в 12.30&-13.00 — сон до 15.00-15.30. После пробуждения детей ждет полдник, затем они опять выходят на прогулку (в теплое время года) или играют в группе.

 Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится малышам во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать. Если ваш ребенок отказывается лежать в кроватке, то время, в течение которого вам придется забирать своего малыша до сна, может сильно затянутся.

Перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2 – 3 месяца. Отправляться ко сну лучше сразу после программы «Спокойной ночи, малыши! », в 21.00. Рекомендуем просмотры телепередач на ночь заменить чтением книг. Это должен быть постоянный ритуал, а малыши любят постоянство и к этому времени быстро заснут.