Консультации для родителей.

**Как подготовить ребенка к посещению детского сада?**

  Нужно заранее рассказать ребенку о том, что такое детский сад, зачем туда ходят дети. Что интересного его ждет при посещении детского сада. Например: “Детский сад это такой  красивый, большой дом, куда ходят дети, пока мамы и папы работают, Утром их приводят в детский сад, а вечером забирают. В нем много игрушек, добрые воспитатели, которые играют с ними, рассказывают и читают сказки. В садик ходят дети, с которыми ты будешь играть, там много разных игрушек. В садике очень интересно и весело”. Можно использовать рассказы из своей жизни, о том, как вы ходили в детский сад.

  Подготовить к расставанию с мамой. Можно оставлять ненадолго с другими родственниками. При этом подчеркивая, что мама ушла по делам и обязательно придет.

Построить режим дня приближенный к режиму дня детского сада. Делать это надо не за несколько дней до начала посещения ДОУ, а как минимум за 2 недели.

7:30 – подъем, умывание, одевание;

8:10 – крайнее время для прихода в сад;

8:30 – завтрак,

10:00 – прогулка,

11:00 – возвращение с прогулки,

11.30 – обед,

12:00 – 15:00 – дневной сон,

15:30 – полдник

Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

Рацион питания так же должен быть приближен к меню детского сада. Если ребенок видит на тарелке более- менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно супы.

Приучение к самостоятельности – создайте условия, чтобы он мог самостоятельно одеваться и умываться для этого посмотрите, чтобы его одежда была удобна для самостоятельного одевания – не было много пуговиц и завязок. Кроме этого приучайте ребенка при раздевании аккуратно складывать вещи, для этого можно поставить рядом с кроваткой стульчик, на который он будет вещать свою одежду. Также проследите, чтобы все, чем пользуется ребенок, зубная щетка, одежда, обувь, находилась так, чтобы ребенок мог самостоятельно ее достать. Стимулируйте ребенка к самостоятельности, одно одели вместе другое он сам.

Выработка культурно-гигиенических навыков – мытье рук, вытирание рук и лица, пользование индивидуальными предметами гигиены (носовой платок, полотенце), опрятно есть.

У детей до 3-х лет только формируется умение общаться со сверстниками, совместно играть с ними, в этом возрасте взаимодействие со сверстниками идет не вместе, а рядом, параллельно. Поэтому учитывая, что ребенок, приходя в детский сад, попадает в окружение сверстников нужно научить ребенка играть в окружении детей. Для этого посещайте детские площадки, где ребенок может играть с другими детьми, научите его совместно пользоваться игрушками.

При начале посещения детского сада нужно обязательно рассказать воспитателю о привычках ребенка, об особенностях поведения, т. е как можно больше дать информации о ребенке. Не оставлять ребенка первые дни не больше чем на 2-3 часа. Учтите, что дети будут уставать, не только морально, но и физически, т.к все это взаимосвязано – поэтому постарайтесь создать дома спокойную обстановку, чтобы ребенок мог находиться в тишине. Избегайте посещений публичных мест, большого скопления людей.

Никогда не говорите при ребенке о том, что ему скоро предстоит пойти в детский сад, и вы очень этим обеспокоены - как он там будет один, смогут ли ему уделять внимание воспитатели, будут ли они добрые и т.п.