 В ДЕТСКИЙ САД - БЕЗ СТРЕССА!

Что чаще всего обсуждают мамы дошкольников в сентябре? Самая горячая тема – детский сад. И это понятно. Даже взрослым трудно переключиться на работу после отпуска. А, что говорить о детях, которые после летнего отдыха на даче или на море отправляются в детский сад!

Поступление ребенка в детский сад, отрыв от дома , встреча с незнакомыми взрослыми и детьми могут стать для ребенка серьезной психической травмой, очень важно, чтобы этот переход был плавным, мягким. Говоря словами В. А. Сухомлинского, «проникнуть в духовный мир ребенка», чтобы правильно и эффективно организовать процесс адаптации в условиях дошкольного учреждения.

Первые дни в детском саду особенно важны для адаптации малыша, приходится рано вставать, расставаться с мамой на несколько часов, привыкать к новой обстановке. Как сделать, чтобы ребенок пережил этот период без стресса? Родителям следует заранее подготовиться.

**Первое**, *что могут сделать родители, - создать позитивное* *отношение к предстоящему посещению детского сада.*

И не важно, что для кого-то это будет первый год, а кто-то уже не новичок. Заострите внимание малыша на приятных событиях, которые ожидают его: встреча с друзьями, новые игры, интересные занятия и т.п. подчеркните, что сидеть дома с мамой или бабушкой не так весело, как играть с детьми. **И это правда, потому что дети** **уже с раннего возраста нуждаются в обществе ровесников**.

**Второе правило***: постарайтесь привезти ребенка домой не накануне похода в детский сад, а хотя бы за неделю. Постарайтесь соблюдать режим дня, максимально приближенный к распорядку дошкольного учреждения.*

**Третье правило**: *чтобы ребенку было легче в детском саду, заранее приучите его заботиться о себе.*

Обратите внимание, что адаптация к садику пройдет быстрее, если ваш ребенок не только умеет самостоятельно одеваться, кушать, мыть руки, но и делает это постоянно, вне зависимости от настроения.

**Четвертое правило**: а*даптация пройдет успешнее, если ребенок будет иметь опыт общения со сверстниками.*

В общении сталкиваются проявления характеров, а в результате дети учатся жить в мире с разными людьми и находить общий язык. Такой социальный опыт незаменим.

**Пятое правило**: *тренируйте иммунитет.*

Надо постоянно тренировать иммунитет по нескольким направлениям.

* Устойчивость к бактериям и вирусам. Необходимо, чтобы ваш ребенок общался с другими людьми , играл с детьми на площадке.
* Улучшение адаптационных способностей организма к погодным условиям. Прогулки на свежем воздухе в любую погоду.
* Адаптация к различной пище и повышение устойчивости к болезням пищеварительной системы.

И наконец, не пренебрегайте предусмотренным в детских садах адаптационным периодом, когда впервые недели (а кому-то потребуются и месяцы) дети находятся в детском саду всего несколько часов.

Родителям вполне по силам сделать так, чтобы посещение детского сада стало радостным событием для ребенка.