***Подготовка ребенка к садику.***

В жизни детей происходит много адаптационных периодов, одним их которых является адаптация к детскому саду. В это время многие родители сталкиваются с проблемой нежелания ребенка посещать детский садик. Рассмотрим некоторые моменты, которые помогут справиться с данной ситуацией.

Адаптацию ребенка к детскому саду условно можно разделить **на 2 этапа:** **подготовительный и непосредственно адаптация.**

**Первый этап – подготовительный.**

Подготовительный этап начинается примерно **за полгода** до непосредственного посещения ДОУ.

1. Начинаем с **соблюдения детсадовского режима дня** (даже в выходные).

2. Включаем в **рацион питания** те блюда, которые употребляют в садике.

**3. Приучаем**:

- одеваться и раздеваться самостоятельно (с небольшой вашей помощью, конечно);

- просить о помощи, если что-то не получается;

- кушать ложкой за столом, не играть с едой;

- отучаем от памперсов.

4. В песочнице **учим основам общения**, приглашаем друзей ребенка в гости и ходим в гости сами.

5. Во время прогулки **ходим до близлежащего детского сада, наблюдаем за детьми и воспитателями, комментируя ребенку, происходящее на площадке:** *«Воспитатель играет с детьми в какую-то интересную игру. Смотри, все встали в круг… А сейчас детишки построились парами и пошли на обед в свою группу. И мы с тобой пойдем домой обедать. Тебе пока в садик нельзя, а скоро и тебе можно будет ходить в него».*

6. Так как ребенок не знает, что такое «садик» и как к нему нужно относиться, то **задача родителей - сформировать позитивное отношение к ДОУ.** Также ребенку интересно, а как же там, внутри садика? Ведь **если он будет знать, что его ожидает в стенах этого заведения, то и адаптация пройдет менее эмоционально.** Поэтому дома, на протяжении всего подготовительного периода **играем в «детский сад»**. Строим из любого строительного материала «периметр» детского сада, в нем «группу», «раздевалку», «спальню». Называем всё это «детским садом». Выбираем участников-зверушек: «воспитательница», «дети», фигурку самого ребенка и др. Только не выбираем на роль воспитательницы фигурки агрессивных животных. В игре соблюдаем режимные моменты настоящего садика. Утром игрушечные животные приводят в детский сад своих детенышей, их встречает воспитательница. Они умываются, едят, играют, решают разные конфликтные моменты, занимаются, гуляют, спят и т.д., вечером всех зверят забирают домой.

7. Еще одна очень **полезная игра – «прятки»**, в нее стоит играть всей семьей. В первое время посещения детского сада ребенок боится «пропажи» мамы, когда она уходит из поля его зрения, а игра создает посыл, если человек ушел, то он обязательно вернется.

**8. Чтобы ребенок лучше засыпал в садике в обед, заранее вместе с ребёнком покупаем две красивые ночные пижамы.** Один комплект будет использоваться во время сна дома, а второй в садике.

9. Что **нельзя делать ни в кое случае - так это пугать ребёнка детским садом** и воспитателями: «Вот пойдешь в садик, там уж тебя воспитают».

Если у вас не было достаточно времени для осуществления подготовительного периода, то все вышеперечисленные методы осуществляем на втором этапе адаптации.

**Второй этап - непосредственно адаптация.**

1. Идем в садик! **Каждое утро желательно чтобы ребенка будила игрушка**, которую озвучивает мама. Пусть игрушка «пожелает» ребенку: «Доброе утро!», расскажет, как она спала и что ей снилось. Пусть даже ребенок всё это время будет лежать с закрытыми глазами. Игрушка «скажет», что сегодня будет интересный и замечательный день. Можно и дальше продолжать диалог от имени игрушки, тогда дети и одеваются охотнее, и капризничают меньше.

**2. Первые 2-3 дня приводим ребенка только на прогулку со своей группой**, а это примерно на 2 часа. За это время он успеет познакомиться с воспитателями и детьми. Если есть возможность, то и в **вечерней прогулке желательно тоже поучаствовать.** Ребенок должен видеть, что за всеми детьми вечером приходят родители и они вместе уходят домой. Обращаем внимание на то, как радуются мамы и папы встрече со своими детьми и как радуются детишки этой встрече. Вечером прогуливаемся до ближайшего садика и показываем, что на ночь он закрылся, все люди, которые там работают, ушли домой, и детишки сейчас тоже дома со своими любимыми родителями, а завтра утром садик снова откроет свои двери.

3. В последующие дни первой недели **время пребывания постепенно увеличиваем** (пошаговую схему вам объяснят специалисты садика), но на дневной сон оставлять ребенка не рекомендуется.

**4. На второй неделе** в первый день тоже еще не укладываем спать. А вот на следующий день **забираем малыша сразу после сна**. **На третий день забираем уже после 16 часов.**

**5. Утром в группу приводим ребенка в числе первых, спокойно и доверительн разговариваем с воспитателем.** Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике.

**6. Раздевание не затягиваем.** Предпочтение отдаём той одежде, которую удобно одевать и снимать. Расставаясь с малышом, говорим, когда за ним вернемся: *«Я вернусь, когда эта стрелка остановится здесь. За это время ты успеешь покушать и погулять»*. Обязательно сдерживаем свое обещание. Также можно сказать: *«Марина Ивановна обязательно покормит тебя, уложит спать, погуляет и поиграет с тобой и другими ребятами, ей можно доверять».* Повторяем это какое-то время каждый день. **Затем быстро, но без спешки, уверенно и спокойно уходим, передав ребенка воспитателю.**

7. Если малыш с трудом расстается с мамой, то лучше, если **первое время в детский сад приводить станут папа, бабушка или няня. С собой из дома можно взять игрушку,** которая также будет «ходить» в детский сад, и знакомиться с детсадовскими игрушками. **Маленьким детишкам хорошо в шкафчике иметь семейный альбом с фотографиями родителей**. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома. **Детишкам постарше даем с собой ключ, якобы от квартиры, где живет вся семья, и теперь он единственный, кто может открыть и закрыть эту дверь.** Для ребенка это гарантия, что его теперь точно заберут из садика.

**8. Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем обеспокоенность, и не выясняем, много ли он плакал** (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая говорим, что **очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали**. **Хвалим**, за то, что провел время с ребятами в детском саду, **интересуемся, что успел сделать:** *«Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя».* Если есть какие-то продукты творческой деятельности ребенка (рисунки, поделки) и их можно взять домой, то обязательно возьмите, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что он тоже выполняет какое-то важно дело, как мама и папа на работе.

**9. Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем.** Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, **создаем бережную обстановку для нервной системы малыша.** В присутствии ребенка рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, т.к. уже ходит в садик. Отрицательно же могут повлиять на адаптацию нелестные разговоры о воспитателях, детях группы в присутствие ребенка. Нужно заметить, что адаптация у многих детей проходит относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. У других несколько сложнее и дольше, около 2 месяцев, по истечении которых их тревога снижается