**Детский сад: привыкнуть и полюбить!**

Ваш малыш идет в садик! Впереди у вас… нет, не тарелки с манной кашей и не прогулки под дождем на детсадовской веранде. А модное слово «адаптация». Как ее пройти без потерь?



1. **Никакой кузькиной матери!**

Если вы, готовя малыша морально к поступлению в сад, обещаете, что там ему покажут «мать его друга Кузи» за разбросанные игрушки, пролитый компот и прыжки на кровати в тихий час, то вряд ли такая перспектива вызовет у вашего ребенка всплеск энтузиазма. Не запугивайте малыша тем, что в саду строгие порядки. А то что же за монстр такой, ради которого теперь приходится допивать кефир и самому завязывать шнурки?

Готовя малыша к детскому садику, соблюдайте режим, осваивайте навыки самообслуживания и подтягивайте дисциплину. Но не пугайте кроху!

1. **Ищем позитив!**

Рассказывая ребенку о садике, упоминайте как можно больше радостных, положительных моментов. Только правдивых! В садике много красивых игрушек, интересные занятия… Детишки там делают зарядку, поют, танцуют, играют на прогулках в подвижные игры. Постарайтесь найти интригу в самых обыкновенных вещах – в том, что у каждого малыша в группе есть свой шкафчик с красивой наклейкой, а перед едой ребята воспитателю помогают накрывать на стол.

1. **Реклама и жизнь**

 Вместе с тем не увлекайтесь описаниями райской жизни в саду. Да, там действительно много веселого и интересного. Но пусть у малыша не складывается впечатления, что там он днями напролет будет кататься с горки или кормить аквариумных рыбок. Иначе разочарование наступит слишком быстро – как только малыш услышит в свой адрес: «Положи на место» или «Сядь, не вертись».

1. **Новая «униформа»**

И мальчикам, и в особенности девочкам захочется пойти в сад, если для детсадовского дефиле будут заранее заготовлены новые красивые вещички, новая обувь. Наряд подчеркнет важность и торжественность момента ,ведь не всякий удостаивается такой высокой чести – ходить в детский сад!

У детского сада масса плюсов: новые игрушки и совместные забавы с ровесниками.

1. **Вокруг да около**

Записавшись в садик, старайтесь время от времени гулять с ребенком поблизости от выбранного заведения. Найдите, что могло бы заинтересовать малыша на территории сада: раскрашенные веранды, домики и качели, цветочные клумбы. Не ждите от крохи молниеносного восторга. Скорее всего, сначала он с подозрением воспримет новый объект. Но постепенно во время следующих прогулок мысль о том, что он скоро начнет ходить сюда и играть с детьми в эти красивые игрушки, закрепится в его сознании.

1. **В детский сад – как на работу**

Замечено, что ребенок лучше привыкает к садику, когда родители сами не сомневаются, отдавать ли его туда, когда они преподносят ему поступление в дошкольное учреждение как закономерный ход событий. Если хотите – как начало карьеры и большого жизненного пути. «Сначала все ходят в садик, потом в школу, потом – в институт, потом ,когда выучатся, - на работу…» Таков порядок вещей. Ты вырос, ты уже можешь, как и другие ребята, гордо ходить в детский сад!

1. **Дружим с воспитательницей**

Обычно родителям, подумывающим о садике для ребенка, советуют начать с выбора воспитательницы. Хорошо, если вам удалось присмотреть хороших педагогов и попасть к ним.

 

Постарайтесь расположить к себе воспитательницу. Спрашивайте не только о том, как ваш ребенок покушал, но и как прошли занятия. Предлагайте посильную помощь – оформить стенды, постирать шторы…

1. **«И слоненок лет пяти…»**

Любимые игрушки помогут малышу навести мостик между родным и уютным домом и незнакомым пока еще садиком. Разрешите ребенку взять с собой из дома своих» друзей». Может быть и так, что вечером кроха не захочет расставаться с понравившейся игрушкой. Не отбирайте ее насильно. Наверняка воспитатели пойдут вам навстречу и позволят вернуть «сокровище» в группу на следующий день.

1. **Привычка – вторая натура**

Если вы еще не распрощались с соской-пустышкой или одноразовыми подгузниками, не стоит резко обрывать эту привычку с приходом в сад. Это лишь усилит стресс ребенка. Не думайте, что это кого-то удивит или возмутит. Педагоги довольно либеральны во многих вопросах.

1. **По расписанию?**

Часто в литературе можно встретить совет: заранее максимально приблизьте домашний режим дня к садовскому, чтобы облегчить привыкание малыша к новому распорядку. Отчасти это справедливо. Но когда режим у вас более-менее стандартный, нет нужды перекраивать его до минуты под расписание детского учреждения. Зачем за несколько месяцев до садика поднимать ребенка в 7 утра, если сам он просыпается в 9? Вот когда будет необходимость, тогда и начнете поднимать его пораньше.

1. **Тихий час**

Многие дети отказываются от дневного сна очень рано, еще до поступления в сад. Если ваш малыш из их числа, то вас наверняка волнует, как же он будет проводить тихий час в садике. Возможно, если ему придется раньше вставать раньше по утрам, он как раз будет добирать недостающие пару часов сна после обеда. К тому же садик-это увеличенная психоэмоциональная, а порой и физическая нагрузка. Малыш наверняка будет больше утомляться и, вероятно, с удовольствием поваляется в кроватке после обеда. Но есть и те детишки, для кого тихий час – самый нелюбимый момент садовской жизни. Что поделать!

1. **Культпоход откладывается**

В период адаптации ребенка к детскому садику очень важно снизить нагрузку на его нервную систему. И так впечатлений избыток! Воздержитесь от походов в театр, в цирк, в гости… Слушайте дома спокойную музыку. Читайте любимые книги, а с новыми пока повремените.

1. **«Все смешалось в доме…?»**

Старайтесь также, чтобы поступление в сад не совпало по времени с другими переменами в жизни малыша – ремонтом, переездом, рождением братика или сестренки….

1. **Для профилактики**

Укрепление здоровья малыша перед садиком – отдельная большая тема. Редкая мама не расскажет вам о том, как часто и подолгу болели ее дети в саду. Однако есть и такие детишки, которые болеют умеренно и даже почти не болеют. Проконсультируйтесь с хорошим педиатром , как можно повысить иммунитет.

1. **Представьте… самое худшее**

Вот так совет на волне предшествующего оптимизма! Но… разве не терзают вас мысли о том, а сможет ли ваш малыш вообще ходить в сад? В такие моменты думайте о том, что вы, в сущности, ничего не теряете. Самое «ужасное» - если вдруг выяснится, что у вас совершенно «несадовский» ребенок. И тогда вы просто заберете его оттуда! Имейте в виду, что срок адаптации ребенка к садику в норме занимает от 1-2 недель до 3 месяцев.