***Как надо готовить родителям ребенка к поступлению***

***в детский сад***

1. Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
2. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
3. Заранее узнать у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворенном прогнозе.
4. Устранить устраняемые анамнестические факторы риска, связанные с условиями социальной среды.
5. Как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.
6. Отправить в детский сад ребенка при условии, что он здоров.
7. Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
8. Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в деском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
9. Повысить роль закаливающих мероприятий.
10. Как можно раньше познакомить малыша с детьми в детском саду и с воспитателем группы, куда он в скором времени придет.
11. Настроить малыша как можно положительней к его поступлению в детский сад.
12. Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
13. Не угрожать ребенку детским садом как наказание за детские шалости, а также за непослушание.
14. Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему. Что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
15. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
16. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
17. Во время объяснять ребенка, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
18. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово. Что он дорос до детского сада и стал таким большим.
19. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день. Как можно раньше забирать домой.
20. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
21. Щадить его ослабленную нервную систему.
22. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театры, в гости. Немного сократить просмотр телевизионных передач.
23. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личных особенностях малыша.
24. Не кутать своего ребенка, а одевать его так. Как необходимо в соответствии с температурой в группе.
25. Создать в воскресные дни дома для ребенка режим такой же, как и детском учреждении.
26. Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детский капризы.
27. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или к психологу.
28. При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

***Готовность родителей***

Самое главное - положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка. Так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так считаете, займитесь аутотренингом – возьмите листочек и напишите ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу например, («У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается, только преодолев препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.)

Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться, самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит, может постоять за свое имущество».

Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановки на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать свои игрушки, просить чужие и т.п.- показывайте. КА это надо делать.

Играйте с ребенком в детский сад дома, начиная с бытовых процессов (кормление. Одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнить сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает. Как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию. Приходите на утренние и вечерние прогулки ( что также поможет вам и ребенку привыкнуть к режиму детского сада),познакомитесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напомнить ребенку. Посетите психолога детского сада, проконсультируйтесь с медицинским работником или врачом, т.е. сами получите как можно больше разнообразной информации о том месте где ваш ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное- это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.

***Ваш ребенок пришел в детский сад***

Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.

Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или психолог детского сада. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям , к новым людям. К новым правилам, к отсутствию мамы.

Может дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.

Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привык к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимание на капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отлучайте от соски, груди – это лутьше сделать заренее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

***Терпения вам и оптимизма!***

Наблюдайте за свои ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!