**Чтобы адаптация к детскому саду была легкой…**

**Советы родителям**

***Очень многие родители сталкиваются с трудностями привыкания ребёнка к детскому саду – бегают с малышом по больницам, вытирают ему слёзы по утрам и считают, что это «классическая»***[***адаптация к детскому саду***](http://deti-club.ru/category/semia_psihology/adaptacia-k-detskomu-sadu)***. Между тем избежать всех этих сложностей довольно легко, потребуется только немного времени и мамино желание.***

**1. Отдавайте ребёнка в детский сад, не исходя из его возраста, а исходя из его готовности, учитывая тип темперамента и характер.**

Это в идеале, а на практике, увы, мы отдаём малышей в садик либо когда у мамы закончился оплачиваемый отпуск по уходу за ребёнком, либо, что встречается ещё чаще, когда подошла наша очередь в детский сад. А занимать эту очередь приходится, чуть ли не во время беременности. Но если соблюсти первое правило лёгкой адаптации не всегда в наших силах, то соблюдение остальных правил зависит только от родителей.

**2. Начинайте подготовку к детскому саду за несколько месяцев до поступления.**

Обычно происходит с точностью до наоборот. Все знают, что ребёнку нужна подготовка к школе, а вот подготовкой к садику пренебрегают. А ведь это первый этап социализации, первый шаг вашего малыша в коллектив сверстников. И насколько он будет успешным, настолько успешно пойдёт и дальнейшая его жизнь – школа, институт, работа, семья.

3. Укрепляйте иммунитет ребёнка.

В детский сад приходят детишки из разных семей и приносят с собой вирусы и бактерии, которые для вашего малыша окажутся новыми и незнакомыми. Если иммунная система детского организма достаточно крепкая, то ей не составит особого труда противостоять патогенным микробам. Даже учитывая большую эмоциональную нагрузку, связанную с новыми впечатлениями, закалённый ребёнок имеет гораздо меньше шансов заболеть, чем изнеженный.

**4. Больше общайтесь.**

Возможно, вы не слишком общительны по натуре и даже для прогулок с малышом выбираете уединённые тропинки в парке. Но если вы хотите, чтобы вашему ребёнку в детском саду было легче адаптироваться, то вам придётся пересмотреть свой образ жизни и присоединиться к мамам на детской площадке. Будьте активнее, ходите с ребёнком в гости, приглашайте гостей к себе домой, заводите новые знакомства.

**5. Научите ребёнка навыкам самообслуживания.**

Частенько детишки в первые дни в детском саду не умеют ни ручки помыть, ни ложку держать, ни горшком пользоваться. Некоторые родители считают, что научить этому ребёнка – прямая обязанность воспитательницы. Но ведь всё новое для ребёнка – это стресс, а тут ещё приходится новые умения осваивать! Неудивительно, что многие детки от всего этого начинают регрессировать, то есть забывают даже то, что умели. Гораздо лучше прививать новые навыки в спокойной домашней обстановке – ребёнку и усвоить их будет проще, и в садике будет легче.

**6. Играйте дома в детский сад.**

Самый понятный для ребёнка способ обучения – это игра. И если правильно организовать этот процесс и ежедневно проигрывать все ситуации, с которыми предстоит столкнуться малышу в детском саду, то в реальности он уже будет знать, как вести себя в том или ином случае. Это ведь так просто – попробуйте!

**7. Познакомьте ребёнка с воспитательницей.**

Одно дело – идти в детский сад к совершенно незнакомой тёте воспитательнице и совсем другое – к Марье Петровне, которую малыш уже видел и знает. Не поленитесь – найдите время, узнайте, какая воспитательница будет вести вашу группу, и обязательно представьте их с ребёнком друг другу. Этот простой поступок в будущем сохранит вам много нервных клеток – проверено опытом.

**8. Сделайте режим дня и меню вашего ребёнка максимально похожими на режим дня и меню в детском саду.**

Кто-то скажет: ну какой дома режим, пусть малыш пока отдыхает от всяких распорядков. А режим по-любому вырабатывается, хотите вы того или нет, но ваш малыш приучается в определённые часы спать, просыпаться, кушать. И если эти часы кардинально отличаются от принятых в детском саду, туго ему придётся в первые дни. Допустим, вы с малышом привыкли просыпаться в 9 утра, завтракать в 10, а на прогулку выходить в 11. А в садике в 8.30 уже завтрак начинается и чтоб к нему успеть, встать нужно часов в 7. Одного этого обстоятельства достаточно, чтобы вашему ребёнку в детском саду не понравилось: он не выспался, не стал завтракать, так как ещё не проголодался – биоритмы нарушены и малыш заболевает. То же самое касается и меню – если ваш ребёнок не приучен к супчикам и запеканкам, то в садике он просто откажется их пробовать.

**9. Включите в маршрут ваших прогулок дорогу до детского сада.**

Изучите ориентиры, которые попадаются вам на пути. Подойдите к вечерней прогулке и посмотрите, как родители забирают из садика своих детишек. Ещё лучше будет, если вам разрешат прогуляться по помещению детского сада вместе с малышом, но это уже зависит от конкретной заведующей.

А теперь представьте: вы несколько месяцев до поступления в детский сад придерживались всех этих нехитрых правил. Наконец настал день первого посещения. Ваш ребёнок просыпается в своё обычное время, идёт по изученной дороге, приходит к знакомой тёте-воспитательнице и попадает в атмосферу, уже привычную по ежедневной игре в детский сад.

Или так: вы поднимаете ребёнка раньше, чем обычно, приводите в незнакомое место и оставляете среди чужих ему людей. А поскольку для малышей понятие о времени размыто, он может вообразить, что вы оставили его тут навсегда.

Как тут не испугаться, не заплакать и в итоге не заболеть?!

**Как видите, дорогие родители, лёгкой или тяжёлой будет адаптация к детскому садику для вашего ребёнка, зависит исключительно от вас.**