**Как правильно подготовить ребенка к детскому саду.**

Садик — это важная ступень в жизни малыша. Именно в этот период родителям необходимо отказаться от греющего душу «мы» и перейти на «он» или «она».

Дать возможность своему малышу расти и развиваться своим путем.

В сентябре ваш ребенок идет первый раз... нет, не в первый класс, а пока что в ясельную группу детского сада. Малыш делает первый шаг во взрослую жизнь — и подготовиться к нему нужно основательно.

Что же должен уметь малыш, который отправляется в детский сад?

* Проситься на горшок. Воспитатели не рекомендуют приводить детей в садик в подгузниках. Если вы еще не приучили малыша к горшку, то у ребенка обязательно должны быть с собой подгузники на смену. Особенно воспитатели подчеркивают такой момент: если ваш малыш все еще в подгузниках, не говорите воспитателям обратное в надежде, что ребенок быстренько научиться ходить на горшок в садике. В саду всех высаживают по графику (после еды, перед прогулкой, после прогулки, перед сном и так далее). И если ваш малыш будет ходить мокрым, то в первую очередь пострадает он сам.
* Часто в садик родители приводят ребенка без подгузников, а дома продолжают их использовать. Такого быть не должно. Определитесь: либо вы везде используете горшок, и воспитатели вам в этом помогут, либо вы все еще в подгузниках — воспитатели и в этом не откажут.
* Обходиться без пустышки. Трехлетний карапуз с соской во рту никому не кажется милым и трогательным: у нас это не принято. Не создавайте ребенку двойной стресс — одновременное поступление в детский садик и отказ от пустышки. Отучите его от соски заранее.
* Есть ложкой. Понятно, что в садике всех докормят и голодными не оставят. Но представьте: воспитательница одна, ну плюс нянечка, а детей — двадцать человек, и всех надо накормить. Дети в этом возрасте могут отлично справляться с ложкой. Не огорчайтесь, если ваш малыш делает это не очень аккуратно. Просто дайте ему чуть больше самостоятельности — и он быстро научится. И не переживайте за чистоту одежды: даже в садике весь первый год малышам ясельной группы надевают фартучки во время еды.
* Самостоятельно пить из чашки. Значит, что пора отложить в сторону бутылочку с соской, поильник — и учиться пить из чашки. Это не трудно, большинство детей быстро овладевают таким навыком. А ваш, все еще нет? Пора учиться.
* Раздеваться и одеваться. Никто не просит, чтобы ваш ребенок завязывал шнурки, самостоятельно застегивал куртку на молнии или завязывал шапочку. Вполне достаточно, если он сможет сам стянуть с себя колготки или штаны и будет уметь их на себя надевать. К двум годам многие дети это делают легко, а уж к трем — тем более.

Давайте ребенку больше свободы действий. Старайтесь всегда оставлять чуть больше времени — зовите малыша собираться задолго до выхода из дома, чтобы он мог сам одеться. Вернувшись, просите его самостоятельно раздеться. Не помогайте ребенку, пока он не попросит. Поощряйте его самостоятельность, хвалите, выражайте уверенность, что скоро он сам всему научится. Вы будете удивлены, когда увидите, как хорошо он справляется с одеждой. Сейчас ему это интересно — так не упустите момент!

Детский садик — учреждение с четким распорядком дня. Поэтому ваш ребенок не должен ложится спать за полночь, а вставать к полудню, необходимо пересмотреть его режим. В садике вы должны быть к 9 утра (а с 3 лет — к 7:30–8:00 на зарядку и завтрак). Поэтому необходимо постепенно ложиться раньше на полчаса-час. Таким образом время утренней побудки выровняется.

Что же касается режима питания. Мы уверены, что вы все знаете про вред перекусов и наверняка пытаетесь правильно, как и положено по возрасту ребенка, 5–6 раз в день. Постарайтесь приблизить время приемов пищи к графику детского сада. Расписание можно посмотреть на сайте учреждения или уточнить у воспитателей. Приблизительно, оно выглядит так.

Завтрак: 8:20–8:30; Второй завтрак: 10:00; Обед: 12:00–12:30; Полдник: 15:30 16:00

Ужин: 18:30

Самое сложное в этот период для малыша — это расставание с мамой, попадание в непривычную обстановку и в коллектив, где он не будет центром вселенной. С последним вопросом обычно легче всего справиться. Ведь одна из задач детского садика — это социализация вашего ребенка. В группе он получит представления о правилах жизни в коллективе заведет первых приятелей.

А вот с психологической адаптацией к новому образу жизни вам придется помогать малышу. Если кроха никогда не оставался надолго без мамы, самое время начинать это практиковать — хотя бы на полчаса-час в день. Пусть он погуляет с бабушкой или папой, сходит в магазин с тетей или в парк с крестной. И по возвращении всегда будет видеть вас. Вам нужно показать малышу, что вы никуда не исчезаете, любите его — и он всегда возвращается к вам.

Обязательно рассказывайте малышу про детский садик: что это такое, что там происходит. Разыгрывайте с игрушками сценки из детсадовской жизни. Вот мишка, он будет воспитателем, а другие игрушки — зайки, куклы и машинки будут детками. Вот игрушки собираются на прогулку. Потом они обедают и ложатся спать в спальне. Вот все «детки» отправляются мыть руки, лапы и колеса. Детский сад в ваших рассказах должен быть интересным местом, в котором малышу захочется побывать.

Первые месяцы в детском саду будут испытанием не только для малыша, но и для вас. Многие дети, начиная ходить в группу, становятся плаксивыми, раздражительными. Иногда у них портится аппетит или сон. Но это временные трудности. Помните, что от эмоций, с которыми вы отдаете малыша в садик, зависит и его настроение. Так что — отставить чувство вины, колебания и панику! Все будет хорошо, это просто новый интересный этап жизни вашего крохи.

Обнимайте ребенка как можно чаще, сажайте на колени, гладьте по голове. Ваша ласка подарит крохе уверенность, что его любят, он нужен, его вовсе не сдают в садик, чтобы избавиться.

Первые месяцы в детском саду будут испытанием не только для малыша, но и для вас. Многие дети, начиная ходить в группу, становятся плаксивыми, раздражительными. Иногда у них портится аппетит или сон. Но это временные трудности. Помните, что от эмоций, с которыми вы отдаете малыша в садик, зависит и его настроение. Так что — отставить чувство вины, колебания и панику! Все будет хорошо, это просто новый интересный этап жизни вашего малыша.

Детский сад – это важный период жизни ребенка, помогите пройти ему адаптацию безболезненно и приятно, тогда каждое утро он будет с улыбкой собираться к своим друзьям.

С уважением педагог – психолог!