***В детский сад без слёз,***

***или как подготовиться к адаптации.***

Доброго времени суток, уважаемые читатели. В этой статье я, в первую очередь, обращаюсь к тем родителям, кто планирует после летнего отдыха впервые привести в наш детский сад своего малыша. Надеюсь, что Вы со мной согласитесь, что это событие имеет важное значение в жизни всей Вашей семьи. Оно радостное и волнительное одновременно. Ваш ребёнок подрос, он нуждается в «расширении» пространства, социального окружения, познавательного интереса. И в то же время, смена привычного и понятного ритма жизни, требований, окружение других детей могут негативно отразиться на поведении малыша, вызвать нежелание посещать дошкольное учреждение.

Каждый ребёнок, приходя в садик, проходит адаптационный период к условиям ДОО. Адаптация – это способность человека привыкнуть к новым условиям окружающей среды. И успешность этого процесса во многом зависит от предварительной подготовки. То есть от Вас, уважаемые родители! Именно поэтому я заблаговременно обращаюсь к Вам с просьбой помочь Вашему ребёночку и создать для него так называемую «подушку безопасности» или «зону комфорта» (как Вам больше нравится), что будет способствовать снижению количества факторов, вызывающих тревогу и негатив при посещении садика.

**Итак, на что же обратить внимание:**

1. ***Режим***. Вашему малышу будет спокойнее и естественнее, если его режим дня будет максимально приближен к режиму детского сада. Проще говоря: если к завтраку, обеду и полднику он будет голоден, а к тихому часу – хотеть спать. И главное в этом вопросе – время утреннего пробуждения и вечернего засыпания, что обеспечивает полноценный ночной отдых для всего организма ребёнка, а соответственно, бодрое утро.
2. ***Навыки самообслуживания.*** Ваш малыш уже подрос, он уже способен самостоятельно помыть руки, натянуть колготки (шорты, штанишки, юбку), пить из стакана, кушать ложкой. Только ему нужно немножко помочь освоить все эти навыки в интересной, игровой форме**.**  И подобрать «правильную» (удобную для одевания, свободную) одежду. Согласитесь, что совершенно ни к чему, придя в детский сад играть и дружить, каждый раз переживать из-за неспособности самостоятельно обуть чешки или надеть носки.
3. ***Меню.*** У многих людей есть пищевые предпочтения, и ребёнок не исключение. Но чаще бывает, что малыши отказываются от пищи, даже не попробовав, по незнанию. Вот тут нам и требуется Ваша помощь. Постарайтесь продумать рацион ребёнка так, чтобы он включал: различные каши, супы, гарниры, котлеты, запеканки, омлеты, овощные салаты, кисломолочные напитки, мясные и рыбные блюда, хлеб. (Т.е. стремитесь приблизить меню ребёнка к меню детского сада). Приучайте малыша кушать самостоятельно, аккуратно.
4. ***Спокойствие, только спокойствие.*** Постарайтесь не создавать вокруг темы «Скоро в садик пойдёшь» лишнего эмоционального напряжения. Расскажите ребёнку о садике: «Когда я был(а) ребёнком, мне очень нравилось ходить в садик. Там весело. Много игрушек и ребят. В садике можно рисовать, лепить, катать машинки, коляски, заниматься физкультурой и танцами. Там здорово!». Во время прогулки пройдите мимо детского сада, обратите внимание на участки, горки, гуляющих ребят: «Смотри, как весело! Скоро ты тоже сможешь так играть». Дома постарайтесь создать для ребёнка спокойный, бесконфликтный микроклимат. И, пожалуйста, не пугайте ребёнка: «Вот пойдёшь в садик, тебя там научат есть ложкой! (одеваться, слушаться, спать и т.д.». Этому мы, конечно, научим, а как справиться со страхом, что мама оставит одного в садике? И как убедить кроху, что за ним обязательно придут? Следует подбадривать малыша: «Учись кушать сам, тогда тебя точно возьмут в садик». Если ребёнок будет хотеть и проситься в детский садик – ему будет гораздо легче адаптироваться в детском коллективе.
5. ***Распланируйте своё время.*** Повторюсь, что адаптация к детскому саду сложный и важный процесс для каждого ребёнка. В нашем детском саду он проходит постепенно, в щадящем режиме для детей, для их нервной системы и всего организма. В первое время малыши приходят в дошкольное учреждение на несколько часов, затем остаются на обед. И только при нормализации этого режима, можно планировать дневной сон в садике. Поэтому, уважаемые родители! Спланируйте свой отпуск (или помощь близкого родственника) таким образом, чтобы Ваш малыш смог привыкнуть к садику в естественном для него ритме, а не в необходимости соответствовать Вашим временным рамкам.
6. ***Научите малыша общаться.*** Вы, наверно, уже заметили, что Ваш малыш стремится к общению с детьми (со сверстниками или ребятами постарше). Предоставьте ему эту возможность, посещайте детские площадки, игровые комнаты, ходите в гости к друзьям с детьми. И обращайте внимание, как он общается. Научите его делиться игрушкой, просить машинку (куклу), меняться. Обращайте внимание не только на чувства малыша, но его товарища: «Петя тоже хочет копать совочком, смотри, как он расстроился». Прививайте ребёнку интерес к книгам, дидактическим играм, конструктору, рисованию и т.д. Чем больше интересных занятий будет у Вашего малыша, тем легче ему в садике будет организовать самостоятельную деятельность (игру), а, значит, меньше времени останется для грусти.
7. ***Позаботьтесь о здоровье.*** Адаптация к детскому саду – это стресс для всего организма малыша. И его барьерные и защитные функции снижаются и ослабевают. Постарайтесь приложить все усилия для закаливания ребёнка.

Вот, пожалуй, основные моменты, на которые следует обратить внимание при подготовке к посещению дошкольного учреждения. И помните, что дети очень чувствительны и интуитивны. Поэтому, уважаемые родители, 50 процентов успеха зависит от Вашей уверенности, что детский сад необходим Вашему ребёнку именно сейчас.

От всей души желаю Вам успехов и надеюсь, что мои советы помогут Вам и Вашему малышу более безболезненно пройти период адаптации и наслаждаться играми и общением с друзьями в нашем детском саду.