**Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:**

1. Начните гулять с ребенком на площадке детского сада. Хорошо, если в детском саду вам разрешат самим показать ребенку группу. Таким образом, вы покажите ребенку свое одобрение всего, что там есть.

2. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, но не ждите окончания работы сада.

3. Во время адаптации у детей часто нарушается аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш с первой попытки сможет заснуть в группе.

4.Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся детского сада.

5. В выходные дни старайтесь соблюдать такой же режим, что и в детском саду. Уменьшите просмотр телевизора, посещения гостей. Новизны у ребенка и так хватает!

6. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций и это может привести к нервному срыву. Поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо выпускать эмоции в привычной домашней обстановки. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает – это ему необходимо.

7.Приучайте ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадиной или будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

 **ВАЖНО ПОМНИТЬ:**

Привыкание к дошкольному учреждению – это так же и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему, преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управляться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

**Положительные эмоции вашего малыша от посещения детского сада –** *противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключать их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на* *«прелесть новизны».* Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный признак того, что он освоился. *Чем легче адаптируется ваш ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первых ласточек, всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй – главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.*

 ***В ДОБРЫЙ ВАМ ПУТЬ!!!***

***После долгих раздумий вы все-таки решили отдавать ребенка в детский сад. Теперь перед Вами стоит вопрос: как подготовить ребенка к детскому саду? Как облегчить адаптацию в детском саду?***

*Ддддддддд*

***НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ***

1. Начните готовить малыша к садику заранее.

2. Важно учиться ребенка общаться. Водите его на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте гостей к себе домой. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.

3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у Вас есть дела, работа, нужно зарабатывать деньги.

4. В ходе подготовки к детскому садику приведите малыша погулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателем, покажите группу, кроватку, рассказывайте ему как весело и интересно будет ему с другими детьми.

5. В период подготовки к детскому садику рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.

6. Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре как, он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты.

7.Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик. В игре ребенок покажет Вам, с какими проблемами он сталкивается, а Вы предложите ему пути их решения.

8. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него нет – детский сад это неизбежность. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку.

9. Придумайте ритуал встречи и прощания, сделайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад. Разрешите взять ему игрушку, украсить шкафчик по желанию.

10. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.

11. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени, и он привыкнет к новому общению.

12. Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается. Определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка



***Что нужно обязательно сделать перед выходом в детский сад?***

* Режим дня должен быть приближен к режиму детского сада.
* Желательно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился).
* Отлучите ребенка от груди. Кормление грудью сильно привязывает малыша к маме, усложняет адаптацию.
* Необходимо научить ребенка есть ложкой. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.
* Отправлять ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров.
* Планировать свой отпуск, так чтобы первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была возможность оставлять его в д/с не на целый день.
* Все время говорить малышу, что он для вас как прежде дорог и любим.