Вы приняли решение осенью отвести ребенка в детский сад. У Вас есть три месяца, чтобы подготовить Вашего малыша к важному этапу его жизни – поступлению в детский сад.

***До поступления в детский сад***

• Необходимо приблизить режим дня ребенка к детсадовскому:

*Подъем – 6.30-7.30*

*Прием пищи – 8.30, 11.40, 15.10, 16.20*

*Дневной сон – 12.30-15.00*

*Ночной сон – с 21.00*

• Научите ребенка самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), **обязательно – пользоваться горшком!**

**•** Закаливайте ребенка (ходьба босиком, водные процедуры и т.д.) – это поможет укрепить не только иммунную, но и нервную систему малыша.

•Примерно за месяц до сада ограничьте время пребывания рядом с ним.

• Создавайте ситуации, когда ребенок сам захочет, чтобы мама отлучилась на некоторое время (сделать маме сюрприз, выполнить ее поручение).

• Придумайте свой ритуал прощания и ребенку будет проще Вас отпускать.

• Формируйте необходимые навыки общения с другими детьми: научите малыша здороваться с группой детей, предлагать сверстникам свои игрушки, попросить разрешение играть с ними, правильно реагировать на отказ.

• Если у Вашего малыша сохранились вредные привычки (сосание пустышки, пальца, кормление с книжкой, мультфильмами и др.), отучайте от них постепенно дома.

• Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут воспитатели и друзья.

***Первые дни в детском саду***

**•** Первый раз желательно привести малыша в детский сад утром ближе к концу завтрака, накормленного.

• Первые 2 – 3 дня приводите ребенка на 1 – 3 часа, постепенно увеличивая время его пребывания в группе.

• 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 сада.

• Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.

• В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!

• Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо. В период адаптации ребенку просто необходимо "выпускать" эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности.

• Если ребенок очень привязан к маме и с трудом расстается с ней, то возможно, водить его в детский сад будет папа.

• Малыш может принести в группу «частичку дома» - любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми он не расставался дома.

• В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. **Никогда не пугайте его детским садом.**

***Важно помнить:***

Адаптация к детском саду – это показатель того, как родители готовы поддерживать ребёнка, помогать ему преодолевать трудности.

Будьте внимательными к малышу в этот нелегкий для него период. ОБЯЗАТЕЛЬНО! Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

МОУ «Средняя школа № 35»

/дошкольные группы/

**Памятка**

**«Ребенок**

**идет в детский сад»**

**Рекомендации родителям**

Педагог – психолог:

Гаврилова Марина Анатольевна



Хорошего Вам лета!

Много гулять, плавать, греться на солнышке,

закаляться, кушать «витаминчики» и готовиться к новому, очень важному делу!

Ждем вас!