**Консультация для родителей**

**«Как подготовить ребёнка к детскому саду»**

****

**Советы и рекомендации.**

В настоящее время многие дети начинают посещать детские дошкольные учреждения в 3 года. Это самый оптимальный возраст, когда ребёнок легко вливается в коллектив. Чем позже ребёнок начинает ходить в детский сад, тем ему труднее это делается. Детей часто болеющих, быстро утомляющихся в обществе других детей, нужно готовить к поступлению в детский сад специально.

Практически каждый родитель задает нам один и тот же вопрос: «Что делать, чтобы ребенок быстрее привык к детскому саду?». Конечно же, надо подготовить ребенка и подготовить себя к этому важному шагу заранее. Нам хотелось бы поддержать вас, заботливых родителей, которые стремятся помочь своему ребенку по возможности безболезненно преодолеть новый жизненный этап.

**1.**Расскажите малышу о том, что такое детский сад, какое место он, ребенок, в нём будет занимать, по каким правилам детский сад живёт, кто о нём, ребёнке, будет там заботиться.

Покажите ребенку здание детского сада, познакомьте с территорией. Это позволит ребенку прийти в уже знакомое место.

**2.**Обратите внимание, для того, чтобы ребенок мог легко вставать утром, он должен во время ложиться спать вечером! Ребёнок должен соблюдать режим дня. Двухлетнему ребенку на полноценный ночной сон необходимо 10 – 11 часов. Отталкиваться при этом следует от времени утреннего подъема. Ни в коем случае нельзя жертвовать драгоценным временем сна в пользу каких-то нужд.

Если ваш ребенок «сова», уделите этому обстоятельству особое внимание. Попробуйте смещать время сна на 10 – 15 мин. каждую неделю.

В период подготовки к посещению детского дошкольного учреждения режим дня становится ключевым звеном к плавному переходу ребёнка в новые условия.

**3.**  Готовя малыша, родители должны знать, что главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребёнку возможность общаться и играть со своими сверстниками.

**4.** Научите ребенка обращаться с просьбой к взрослым людям. Поскольку ребенок в течение долго времени будет оставаться без угадывающей его желания мамы, ему необходимо уметь обращаться за помощью, просить необходимое.

**5**. Чтобы вашему ребёнку было комфортно в детском саду, а также в целях сохранения его здоровья в переходный период вы должны выработать у него навыки самообслуживания. В первую очередь следует воспитать у ребёнка потребность в чистоте, нужно сделать всё возможное, чтобы чистоплотность вошла у ребёнка в привычку.

Чтобы ребёнок не боялся умываться, а любил эту процедуру, надо проводить её очень осторожно. Желательно предоставлять ребёнку немного самостоятельности. Самостоятельно умываться ребёнок может уже с 2 лет.

Ребёнок должен есть только сидя за столом, на месте, специально для него отведённом.

Умение самостоятельно пользоваться горшком не является обязательным требованием. Скорее важно, чтобы ребенок мог сообщить о своем желании пойти в туалет или хотя бы сигнализировал о случившейся «аварии».

Чем лучше у ребенка развиты навыки самообслуживания, тем легче он адаптируется к детскому саду.

**6.**Спланировать свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

**7.** Справляться со своей тревогой. Помните, что эмоциональная связь матери и ребенка еще сильна: ребенок, почувствовав вашу тревогу, обязательно будет тревожиться сам

**ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ**

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом. Если мама начинает озвучивать свое беспокойство, она закладывает тем самым в сознание ребенка негативный образ.

Не говорить: «Если ты не научишься …, тебя не возьмут в детский сад!» или «Почему ты не ешь сам? Вот отдам тебя в детский сад, останешься голодным – никто кормить тебя там не будет! Тогда живо возьмешься за ложку!». Не стоит пугать ребенка детским садом.

Уважаемые родители! Помните, что в детском саду будем рады вам и вашему ребёнку и всегда готовы прийти на помощь.

 