***«Скоро в детский сад! Инструкция для родителей»***

Уважаемые родители!

Ваш ребенок скоро в первый раз переступит порог детского сада. Мы хотим, чтобы этот непростой период в его жизни прошел как можно мягче. Для этого нам нужна ваша помощь!

**1. Закаляйте ребенка!**

Это необходимо, чтобы во время адаптации иммунитет малыша был таким, чтобы он без потерь для здоровья приспособился к новой среде. Способы закаливания обсудите с педиатром, учитывая индивидуальные особенности ребенка. Больше гуляйте на свежем воздухе, приучайте малыша к утренней гимнастике, подвижным играм.

**2. Соблюдайте режим дня!**

Заранее узнайте режим работы дошкольного учреждения (он представлен на сайте детского сада) и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей! Приучайте малыша есть самостоятельно, пить из чашки. Если у ребенка плохой аппетит, не кормите его насильно.

**3. Создайте в семье доброжелательную обстановку!**

Уделяйте как можно больше внимания ребенку, будьте с ним особенно ласковыми и заботливыми!

**4. Учите ребенка общению с детьми и со взрослыми!**

Познакомьте ребенка с другими детьми на площадке, в песочнице. Предлагайте ему поиграть вместе с ними, приучайте просить, а не отнимать игрушки, меняться игрушками. Дома спрашивайте малыша, как он играл с детьми, как их зовут. Старайтесь, чтобы ребенок имел возможность общаться с взрослыми, умел обращаться к ним с просьбой. Учите его здороваться и прощаться со взрослыми, выражать благодарность («спасибо», «пожалуйста»), выполнять элементарные правила поведения в помещении и на улице.

**5. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада!**

Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саде. Например: «Жила-была девочка (мальчик). Она была умной, красивой, веселой. Когда стала большой, ее приняли в детский сад. Детский сад – это волшебный домик, куда мамы и папы приводят своих детей. Им в детском саду очень хорошо: они играют, поют, танцуют, кушают, гуляют. А еще там много игрушек, особенно… (называйте любимые игрушки вашего ребенка). Девочке (мальчику) очень понравилось в детском саду, особенно кататься на горке, качелях, помнишь, как мы с тобой! Ты у нас большая и скоро пойдешь в сад. Я уверена, что тебе там понравиться».

Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу,

а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!»

**6.Настраивайте себя на успешную адаптацию ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада!**

Демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду. Рассказывайте при ребенке родственникам, знакомым о том, что вам повезло: его приняли в очень хороший детский сад! Не обсуждайте проблемные вопросы, связанные с садом, в присутствии ребенка. Никогда не пугайте малыша детским садом! Накануне поступления ребенка в детский сад ведите себя спокойно, ведь ваша тревожность передается ему, что может отрицательно воздействовать на процесс адаптации.

**7. Планируйте свое время заранее!**

На начальном этапе посещения детского сада не следует оставлять малыша здесь на целый день. Рекомендуется забирать его через два-три часа, а по необходимости какое-то время побыть с ним вместе в детском саду. Пусть ребенок почувствует вашу любовь и поддержку!