**Как правильно подготовить ребенка к детскому саду в период адаптации**

1. **Закаливание**

Этот термин в педиатрии отличается от процедур для взрослых людей. Не стоит спешить растирать снегом малыша. Чтобы укрепить его здоровье, необходимо лишь понемногу расставаться с привычкой укутывать свое чадо в три одеяла. Для начала, можно оставлять форточку в детской комнате приоткрытой даже в прохладное время.

При этом нужно соблюдать ряд условий:

* Спать нужно под теплым одеялом.
* Дверь должна быть прикрыта, чтобы не было сквозняка.
* Во время болезни и до момента полного восстановления иммунитета проветривание можно проводить только в пустой комнате.

 Хорошо отразится на ребенке умывание прохладной водой. Снижать температуру нужно постепенно, пока отметка не достигнет 17° – 18°. Эта же цифра оптимальна для обливаний после принятия ванны. Пусть малыш купается в привычной температуре, но перед тем, как вечерняя процедура завершена, облейте его из ковшика более прохладной водой.

 Займитесь физической подготовкой: водите его в бассейн, приучите к утренней зарядке, делайте ему массаж. Ежедневно устраивайте долгие прогулки на свежем воздухе и активные игры. Зимой играйте в снежки и катайтесь на горке, а летом – загорайте вместе и купайтесь в открытых водоемах. Основным правилом для каждой процедуры является постепенность. Начинайте прививать каждую привычку с нескольких минут, затем увеличивая время.

1. **Режим дня**

Большой проблемой для ребенка является вырабатывание привычки дневного сна и принятия пищи по часам. Помогите ему и сделайте это заранее, постепенно. Организуйте в семье ранний подъем, чтобы было легче собираться по утрам, для этого ложитесь не позднее 21-00. После пробуждения отведите малыша на горшок, чтобы пищеварение также подстраивалось под график. Этому также будет способствовать обязательный прием пищи в установленное время. Для этого вам нужно будет организовать в первую очередь себя – ваше чадо всегда оглядывается на старших. Труднее всего обстоит с дневным сном. Чтобы уложить непоседу в постель, нужно активно провести время до обеда, играть в подвижные игры, чтобы усталость взяла свое. Со временем организм сам будет контролировать внутренние часы.

1. **Самостоятельность**

В утренний ритуал умывания и сборов на прогулку должен быть максимально вовлечен малыш. Не нужно обращаться с ним как с куклой. Позвольте сделать ему выбор, какого цвета колготки сегодня надеть, это развивает его веру в собственные решения. Сюда же относится умение аккуратно кушать ложкой и вилкой, при этом не играя с едой. Приучите его пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом, а также сморкаться в платочек. Все эти навыки спасут его от сложностей в коллективе.

1. **Психологическая адаптация**

Трудно бывает расставаться с мамой. Чтобы это проходило безболезненно, оставляйте иногда его на несколько часов с родственниками или с подругой, у которой есть сын или дочка по возрасту близкие к вашему малышу. В 2 года как физически, так и морально подготовить ребенка к садику труднее, так что нужно делать это поэтапно. Поэтому не спешите оставлять его в первый день на долго. Для начала посмотрите вместе с ним, как играют дети: посидите в стороне, пока он будет на прогулке или в песочнице. Затем постепенно оставляйте его на 2, 3, 4 часа, пока он не почувствует себя защищенным в новом пространстве.

**Когда уходите, делайте это быстро, не нужно долгих прощаний, это наводит на мысль о длительном расставании. Не показывайте свой собственный страх.** Если вы не доверяете воспитателям, ребенок это почувствует и сам станет бояться. Обязательно обсуждайте с малышом каждый день, делитесь положительными моментами, хвалите за успехи, показывайте, что вы гордитесь им. Узнавайте о его переживаниях, помогайте советом, как избежать проблем, покажите, что вам не все равно.

Детский сад – это важный период жизни ребенка, помогите пройти ему адаптацию безболезненно и приятно, тогда каждое утро он будет с улыбкой собираться к своим друзьям.



Воспитатель ясельной группы Парфенова Л.А.