**Рекомендации родителям по подготовке детей к детскому саду**

1. Следует обратить внимание на домашний режим питания и сна и постепенно приблизить его к тому режиму, который будет в детском саду.
2. Нужно постепенно формировать навыки общения ребёнка со сверстниками: можно гулять с ним на участке детского сада и привлекать к совместной деятельности с другими детьми.
3. Постепенно приучайте малыша к самостоятельности и доступному для его возраста самообслуживанию.
4. Проходя мимо детского сада,  с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – он скоро может ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в его присутствии, что гордитесь ребёнком, что его приняли в детский сад.
5. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдёт в дошкольное учреждение.
6. Психологи выявили чёткую закономерность между развитием предметной деятельности ребёнка и его привыканием к детскому саду. Легче всего адаптируются малыши, которые умеют длительно, разнообразно и сосредоточенно действовать с игрушками. Впервые попав в ясли, они быстро откликаются на предложение поиграть, с интересом исследуют новые игрушки. Для ребёнка, умеющего играть, не составит труда войти в контакт с любым взрослым.
7. Разработайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания, так ему будет легче отпустить вас.
8. Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребовать до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
9. Убедитесь в собственной уверенности в том, вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Любые ваши колебания ребёнок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию. Легче и быстрее привыкают дети,  у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.
10. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями детей. В этом помогает посещение прогулок в детском саду. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребёнку.
11. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес дошкольного учреждения и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.
12. Примерно за неделю до первого посещения детского сада следует предупредить малыша, чтобы он спокойно ждал предстоящее событие.

**Приёмы, облегчающие ребёнку утренние расставания:**

* Научитесь прощаться с ребёнком быстро. Не затягивайте расставание. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться.
* Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещицу, которая будет напоминать о вас и о том, как сильно вы его любите.
* Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребёнка, если хотите, чтобы он вам доверял.
* Придумайте забавный ритуал прощания и строго придерживайтесь его, например всегда целуйте ребёнка в щёчку, а потом нежно потритесь носиками или что-нибудь подобное.
* Не пытайтесь подкупить ребёнка, чтобы он остался в детском саду за новую игрушку.
* Четко дайте ребёнку понять, что какие бы истерики он не закатывал, он всё равно  пойдёт в детский сад. Если вы хоть раз ему поддадитесь, в дальнейшем вам будет уже гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

Детский сад – новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться. Существуют определенные причины, которые вызывают у ребенка слезы:

- тревога, связанная со сменой обстановки и режима. Ребенок до 3-х лет еще нуждается в усиленном внимании. При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же личный режим дня ребенка нарушается, это может провоцировать истерики и нежелание идти в д\с.- отрицательное первое впечатление от посещения д\с: оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

- психологическая неготовность ребенка к д\с: эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.

- отсутствие навыков самообслуживания: это сильно осложняет пребывание ребенка в д\с.

- избыток впечатлений: в ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомляться и вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

- личное неприятие воспитателей или воспитателя: такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

**Способы уменьшить стресс ребенка:**

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребенка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режим ДОУ.

В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, т.к. родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад , вместе решить, какую одежду он наденет утром.

В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в д\с. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.