**Как подготовить ребенка к детскому саду**

Итак, Вы решили отдать ребенка в детский садик. Если Вы хотите, чтобы адаптация прошла как можно проще, то есть ряд условий и действий, которые помогут малышу привыкнуть к незнакомому месту. Подготовку следует начинать еще до того, как Вы начнете выбирать сам детский сад, за пару месяцев.

1. Режим дня – начните соблюдать распорядок дня, приближенный к режиму детского сада;
2. Питание – в сети есть информация о примерном меню детских садов, ребенку будет проще кушать знакомые блюда. Желательно научить его есть самостоятельно или, как минимум, держать ложку. Научите пить из кружки.
3. У ребенка к началу посещения детского сада должен быть один дневной сон, укладывание без сосок и укачивания.
4. Горшок – желательно, чтобы ребенок умел им пользоваться и сообщать о своей нужде.
5. Научите ребенка шагать по лестнице - пусть одна, две ступеньки, но они все равно будут.
6. Научите ребенка слышать взрослых: если мама говорит «стоп», то ребенок слышит и действует соответственно.
7. Играйте с ребенком в садик, объясняйте, кто и что там делает, чем будет заниматься сам малыш.
8. Деловое сотрудничество: если общение ребенка с мамой основано только на ласках и поцелуях, оторвать его от себя крайне сложно. Малыш должен привыкать к деловому сотрудничеству со взрослыми, то есть учиться делать что-то вместе с ними.
9. Познание сверстников: Вашему малышу необходимо усвоить, что дети, которые играют во дворе не куклы, а живые существа, поэтому их нельзя толкать, хватать за волосы, царапать. Зато с ними можно бегать наперегонки, интересно играть, меняться игрушками.
10. Умение играть: игрушки должны быть наполнены для него смыслом. Куклу можно кормить, укладывать спать, одевать. В игрушечную машину можно погрузить солдатиков и доставить их в другое место. Взрослый должен несколько раз проделать все это вместе с ребенком, причем с полной серьезностью, показывая всю важность этого занятия.
11. Знакомство с новыми людьми: Старайтесь, чтобы в вашем доме появлялись новые для малыша люди. Он должен научиться их не бояться и стремиться познакомиться     с ними и подружиться
12. Поговорите с ребенком о том, что Вам нужно работать, его работа теперь садик, что он становится большим.
13. Объясните, что Вы обязательно заберете его и не оставите в садике насовсем.
14. Обретите твердую уверенность, что садик - благо для ребенка, дети прекрасно чувствуют Ваши сомнения, соответственно, адаптация будет сложнее.
15. Здоровье – проконсультируйтесь у педиатра, как можно укрепить здоровье малыша (закаливание, витаминизация и т.п.), детский коллектив - значительное испытание для иммунитета.

Следуя этим рекомендациям, Вы сможете сделать адаптацию легкой и быстрой, в Ваших силах облегчить привыкание ребенка к садику.