**Нужно ли заранее знакомить ребёнка с детским садом, в который он будет ходить.**

Некоторые дети без всяких возражений и даже с удовольствием, идут в группу в первый же день, и в дальнейшем ни у них, ни у их родителей не возникает проблем с посещением детского садика. Такие дети спокойно ведут себя и тогда, когда уходит тот, кто их привёл, но, к сожалению, такие ребята составляют лишь меньшую часть от всех посещающих детский сад. Реально же детям в любом возрасте сложно привыкнуть к новой для себя среде.
Вот лишь небольшой перечень того, к чему придётся привыкать малышам, начинающим посещать детский сад:

1. Строгий режим
2. Отсутствие близких в течение дня.
3. Постоянное общение с другими детьми.
4. Необходимость выполнять указания незнакомого человека.

Некоторые дети быстро привыкают к садику, на это у них уходит около четырёх недель. У других же процесс адаптации может занять два и более месяца. Если же ребёнок не привык к садику в течение трёх месяцев, то мы советуем обратиться к детскому психологу.

Факторы, облегчающие процесс адаптации:

1.Если с помощью родителей дети заранее готовятся к детскому саду. Например, совершали прогулки по территории детского сада или недалеко от него. При этом тот, кто гуляет с малышом должен рассказывать ребёнку, показывая на играющих ребятишек, что и он скоро будет посещать этот садик. Также можно, находясь дома играть с малышом в садик с помощью кукол и других игрушек. Процесс адаптации пройдёт гораздо безболезненней, если родителям удастся заранее познакомить ребёнка с его будущим воспитателем и дать ему возможность пойти в группу пообщаться и поиграть с другими детьми, зная, что мама где-то рядом.

2. Ещё одним важным фактором, облегчающим процесс адаптации является хорошее физическое здоровье и отсутствие хронических заболеваний. В период адаптации организм мобилизует все свои резервы, направляя их на приспособление к новым условиям и тратить силы на борьбу с болезнями было бы крайне нежелательно.

3. Хорошо, если родители сумели приучить ребёнка к некоторой самостоятельности соответствующей его возрасту. Речь идёт, прежде всего, об умении ребёнка самостоятельно одеваться, хотя бы частично, а также о навыках пользования горшком, умении самостоятельно принимать пищу.

4.Специалисты рекомендуют минимум за месяц до начала посещения садика начать приучать ребёнка к детсадовскому режиму приблизительно к такому: подъём- 7:30, 8:30- самое позднее время прихода в садик, 8:40- завтрак с 10:30 до 12:00- прогулка 12:15- обед 13:00 до 15:00- сон 15:30- полдник. Для того, чтобы ребёнок без проблем встал назавтра рано утром он должен накануне лечь не позднее 20:30.

5. Меню, предлагаемое ребёнку дома, по своему составу должно быть максимально похоже на то, что ему придётся кушать в садике. Если на своей тарелке ребёнок видит знакомую пищу, то он быстрее начинает нормально питаться в садике. Подсказка для родителей: в основе питания в детском саду лежат различные каши, творожные блюда: запеканки и сырники, омлет, котлеты из разных сортов мяса или рыбные, а также тушёные овощи и обязательно супы. Если же родители игнорируют описанные факторы, то адаптация ребёнка проходит намного сложней и для самого малыша, и для его родителей

Что же с ним происходит? Некоторых родителей поведение ребёнка в период привыкания к садику ставит в тупик настолько, что они начинают сомневаться в том, а сможет ли вообще их малыш посещать детский сад и прекратится ли когда-нибудь этот «кошмар»? Хочется успокоить таких родителей, ведь все «странности» в поведении ребёнка в это время, характерны и для большинства детей проходящих период адаптации

Вот некоторые, наиболее характерные изменения в поведении ребёнка в период адаптации:

1.Эмоциональное состояние малыша В начальный период своего пребывания в детском саду ребёнок ярче выражает отрицательные эмоции. Спектр таких эмоций весьма широк это может быть и рёв «за компанию» и периодически повторяющиеся приступы плача. Наиболее часто малышом овладевают разные страхи: он побаивается идти один в незнакомое место и страшно, что мама может не забрать его вечером. Нередко воспитателям и родителям приходится сталкиваться с проявлениями детского гнева, когда ребёнок не позволяет снять с себя одежду, причём эмоции эти иногда настолько захлестывают ребёнка, что он может даже ударить того, кто его привёл и теперь, оставив его, хочет уйти. А вот положительных эмоций в период адаптации ребёнок испытывает совсем немного. Он сильно огорчён тем, что остался один без близких ему людей и тем, что оказался вне привычной для него среды. Плакать после того, как мама уйдёт, малыш будет ещё довольно долго, но не стоит спешить с выводами. Ведь если ребёнок через короткое время после маминого ухода перестаёт плакать, то это значит, что адаптация идёт нормально. И, вообще, помните, что скоро положительные эмоции в скором времени обязательно заменят отрицательные, что будет означать, что период адаптации успешно завершён.

2. Контакты в садике: Необходимо иметь в виду, что дети до трёх лет ещё не владеют навыками коллективной игры и играют как бы «рядышком», а не вместе. Поэтому родителям не надо переживать по этому поводу и считать своего ребёнка недостаточно общительным только потому, что он мало играет с другими детьми. Одним из показателей того, что адаптация идёт нормально является тот факт, что ребёнок начинает больше общаться с воспитателем, спокойно выполняет требования режима.

3. Активность в познании окружающего мира: Хорошо известно, что дети в процессе своего развития активно познают окружающий мир. Однако на начальном периоде адаптации такая познавательная активность может существенно снизиться или совсем исчезнуть из-за наличия стрессовых ситуаций. Бывает, что некоторые дети даже не играют в игрушки, а на самом деле некоторым детям нужно посидеть в сторонке, им необходимо привыкнуть к новой обстановке. Если адаптация проходит нормально, то со временем к малышу вернётся его прежняя познавательная активность

4.Умения и навыки: На начальном этапе адаптации ребёнок может «забыть» некоторые навыки и умения, ранее им приобретённые. Одним из признаков того, что адаптация идёт верным путём является то, что ребёнок довольно быстро восстанавливает свои прежние навыки и в садике приобретает новые.

5.Речь ребёнка: Не беспокойтесь, если в начале адаптации словарный запас да и сама речь малыша, станут беднее. Через некоторое словарный запас восстановится и даже станет богаче.

6. Физическая активность: У некоторых детей в период адаптации может несколько понизиться двигательная активность, а другие становятся просто неуправляемы, иногда даже дома. Это во многом зависит от темперамента ребёнка, но при нормальном течении процесса адаптации довольно скоро восстанавливается привычный уровень физической активности и в садике, и дома

7. Сон: В первые дни своего пребывания в садике ребёнок, как правило, плохо и беспокойно спит днём. Это может выражаться в том, что, уснув и проспав непродолжительное время, малыш вдруг с плачем просыпается. Примерно то же самое может наблюдаться и дома, но, когда процесс адаптации будет подходить к концу, дневной сон постепенно войдёт в норму.

8.Питание: Поначалу у ребёнка ухудшается не только сон, но и аппетит. Это объясняется тем, что предлагаемая ему пища непривычна для него и по виду, и по вкусу, нужно учитывать также и общее стрессовое состояние малыша в период привыкания. И пусть поначалу ребёнок съедает лишь часть предложенного блюда, самое главное, что он, вообще, потихоньку начинает есть в садике.

9.Состояние здоровья: В первое время защитные силы организма ребёнка ослабевают, и в течение первого месяца посещения садика малыш может заболеть. Не надо делать из этого трагедии: постепенно обычный уровень иммунитета ребёнка восстановится. Как правило, адаптация длится около четырёх недель, но в некоторых случаях может занять и несколько месяцев, проявите терпение и ни в коем случае не раздражайтесь.

10. Мамина помощь: Если маме удастся создать дома мягкую тёплую обстановку, успокаивающе действующую на нервную систему малыша, то лучшей помощи с её стороны в этот сложный для ребёнка период трудно посоветовать. И ещё: никогда не критикуйте в присутствии ребёнка работников детского сада. Даже если вас что-то не устраивает, такая критика только затруднит процесс адаптации малыша к садику

**Что должен уметь ребёнок, который идёт в детский сад**

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка — чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.

Учите ребенка знакомиться — сначала вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнет брать с вас пример. Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек — пусть это будет даже самая обычная игра в мяч — главное, чтобы малыш увидел, что играть вместе с другими детьми может быть очень весело. Познакомьтесь с режимом дня того детского садика, в который вы планируете ходить, и постепенно начинайте приучать к нему своего малыша. Этот режим примерно одинаков для всех детских садов и может отличаться где-то на полчаса. Обычно в 8.30 в садиках дети завтракают, с 9 до 10 утра с ними проводятся занятия, затем примерно до 11.30 дети гуляют, около 12 часов обед, в 12.30-13.00 — сон до 15.00-15.30. После пробуждения детей ждет полдник, затем они опять выходят на прогулку (в теплое время года) или играют в группе.

Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится крохам во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 малыш привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать. Чаще всего в садиках воспитатели не уделяют персональное внимание "неспящим" детям (то есть их все равно заставляют тихо лежать). Если ваш кроха отказывается лежать в кроватке, то время, в течение которого вам придется забирать своего малыша до сна, может сильно затянутся.

Учите малыша играть! К сожалению, современные дети все меньше умеют заниматься этой естественной для них деятельностью. Они не умеют играть самостоятельно, строить игровой сюжет, и вся их игровая деятельность сводится к простым манипуляциям с игрушками (постучать, покидать, поломать). Ребенку, умеющему занять себя игрой проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей. Вовлекайте ребенка в совместные сюжетно-ролевые игры (куклы, домики, больница и т.д.), они учат ребенка общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

Играйте с ребенком в "детский сад", рассказывайте ему о детском садике. О том, что если мама и папа работают, то они отводят своих деток в детский сад, туда, где много других ребят, где есть интересные игрушки, веселые занятия. Расскажите, что в садике дети едят и спят, там у каждого есть кроватка, шкафчик, полотенце. Пусть ваши игрушки станут "детками", которых привели в садик, а ваш малыш как заботливая воспитательница будет кормить их обедом и укладывать спать. Если вы будете регулярно говорить о садике и играть в него — больше вероятность того, что кроха начнет ходить туда с радостью, и конечно он уже будет знать, что это за место и чем там занимаются.

Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать. Пусть даже сначала кроху будет хватать лишь на пару минут. Старайтесь постепенно увеличивать время чтения, развивая у малыша произвольное внимание.

Играйте в игры на подражание — "попрыгаем, как зайчики", "полетаем, как воробушки", "походим, как мишки". Умение повторять действия взрослых пригодятся ребенку и на физкультурных, и на музыкальных занятиях, во время подвижных игр с воспитателем.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Если вы знаете, что в скором времени ребенок начнет посещать детский сад, снимите с него памперс (пусть даже на первых порах вам придется носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи). Приучайте малыша к горшку (унитазу) — обычно в ясельках есть и то, и другое. Нужно, чтобы он, по крайней мере, спокойно относился к высаживанию.

Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора. Что уж греха таить — многим мамам гораздо проще включить ребенку мультики и, пока он, открыв рот, их смотрит, вливать туда суп. Но если ребенок привыкнет так есть, в садике он будет ходить постоянно голодным. Конечно, на первых порах воспитатели будут его докармливать, но детей много, а время завтрака, обеда и ужина ограничено режимом.

Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте малышу во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Работая в яслях, я часто вижу, как мамы и папы, приводя детей в садик или забирая, переодевают их, хотя их малыши уже давно умеют делать это сами и на прогулку одеваются самостоятельно.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети (можно сказать, большинство), которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого — и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Всего вирусов ОРВИ более 200 разновидностей, и если организм вашего ребенка еще с ними не сталкивался — он, скорее всего, заболеет, но тяжесть болезни будет зависеть от силы его иммунитета — у одних детей все выльется в недельный насморк, а у других — в отит, бронхит, пневмонию. Стресс, который ребенок переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.

Самый просто способ укрепить иммунитет — это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях. Если вы слишком тепло одеваете ребенка даже дома, даете ему только теплое питье, стараетесь с ним поменьше бывать в общественных местах, чтобы он не болел, то в детском саду вы получите как раз обратный эффект. Одевайте ребенка всегда по погоде (если на улице плюс 18ºС, колготки ему уже не нужны), ходите в гости, не бойтесь давать сок из холодильника. Дома ребенок может ходить босиком и в одних трусиках, если температура в комнате около 20 градусов. Старайтесь как можно больше времени проводить на улице.