**Памятка для родителей
«как готовить ребенка к детскому саду»**

Специальная подготовка ребенка к детскому саду должна проводиться задолго до поступления в детский сад. Эта подготовка включает в себя следующие пункты.

Родители должны:

1. Заранее узнать все новые моменты в режиме дня детского сада и ввести их в домашний режим дня ребенка, включающий:

– достаточный сон (не менее 9–10 часов);

– дневной сон;

– питание, соответствующее принятому в детском саду (меню максимально приблизить к утвержденному в детском саду, исключить насильственное кормление – важно, чтобы ребенок ел сам);

– навыки самообслуживания.

2. Заранее познакомиться с воспитателем, поговорить с ним о ребенке (особенностях его характера, домашнем окружении, гигиенических навыках).

3. Начать водить ребенка в детский сад не с того дня, когда мама должна выйти на работу, а как минимум за 2–3 недели (младшие дети), за 1–1,5 месяца (дети раннего возраста). Время, проводимое ребенком в группе, увеличивать постепенно.

4. Не обсуждать при ребенке волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

5. Отправлять ребенка в детский сад только при условии, что он здоров.

6. Создать положительный настрой на пребывание малыша в детском саду, заранее познакомить его с детьми из группы, которую он будет посещать (например, во время прогулки).

7. Не пугать ребенка детским садом в качестве наказания за проступки или непослушание.

8. Готовить ребенка к временной разлуке с вами и дать понять, что это неизбежно потому, что он уже большой.

9. Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.

10. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему ребенка (на время прекратить походы в гости, сократить время просмотра телепередач, не реагировать на его выходки и не наказывать за капризы, искать компромисс в отношениях с малышом), максимально бережно относиться к ребенку.

11. Не укутывать малыша, а одевать его в соответствии с температурой в группе и на улице.

12. В выходные дни придерживаться такого же режима дня, как в детском саду.

13. Когда ребенок привыкнет к детскому саду, не принимать его слез при расставании всерьез – это может быть просто проявлением плохого настроения.

14. При явных изменениях в обычном поведении ребенка или при выраженных невротических реакциях как можно раньше обратиться к врачу.

Первые признаки того, что ребенок адаптировался:

– хороший аппетит;

– спокойный сон;

– охотное общение с другими детьми;

– адекватная реакция на любое предложение воспитателя;

– нормальное эмоциональное состояние (улыбается, хорошее настроение, спокоен).

Мы рады видеть вас и вашего ребенка в нашем детском саду!