**«10 главных правил мамы: готовим малыша**

**к первым дням в детском саду»**

Подготовила:

учитель – логопед

МБДОУ ЦРР-детский сад № 16 г. Нытва

Ломова Л.С.

Скоро в детский сад... Как подготовить ребенка к детскому саду, чтобы адаптация прошла без слёз и проблем?

**Предлагаем 10 главных правил для мамы:**

* **Правило 1:** Всегда говорите в присутствии ребенка о детском саде и воспитателях только хорошие отзывы. Если Вас что-то волнует, обсуждайте это вне внимания ребенка, когда он Вас не может слышать. И тем более нельзя никому позволять пугать Вашего ребенка детским садом.
* **Правило 2:** Заранее за несколько месяцев до детского сада введите в повседневную практику ритуал прощания мамы и малыша.

|  |  |
| --- | --- |
|  Например, обняться и помахать рукой «Пока». Или хлопнуть по ладошке и сказать «Я тебя люблю».«Репетируйте» этот ритуал, дома, оставляя ребенка и уходя из дома сначала не небольшой промежуток времени и постепенно увеличивая его, оставляя его на ночь у бабушки с дедушкой в гостях. | https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0490/0000db67-06e34fbd/hello_html_2b024ebe.jpg |

* **Правило 3:** Точно называйте время своего возвращения. Заранее, за несколько месяцев до посещения ребенком садика, введите еще один «ритуал» – всегда при разлуке, даже небольшой, четко говорите ребенку время, когда Вы вернетесь. И четко его соблюдайте. Например, я приду, когда ты проснешься/ я приду после полдника и т.д.
* **Правило 4:** Заранее узнайте меню детского сада, в который пойдет Ваш ребенок. Меню можно узнать у заведующей детским садом или у медицинского работника, у воспитателей. Обратите Ваше внимание на блюда, с которыми Ваш малыш не знаком. Начните их готовить дома еще летом, чтобы малыш к ним привык.
* **Правило 5:** Заранее узнайте режим дня детского сада – время завтрака, обеда, полдника, ужина, прогулки, дневного сна. Постарайтесь постепенно перевести домашний режим ребенка на режим, похожий на детсадовский.

**ЧТО ВАЖНО ДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ**

* **Правило 6:** Обеспечьте спокойный отдых ребенку в первые недели адаптации. Не водите в шумные места, в цирк, не принимайте большие группы гостей у себя дома в присутствии ребенка.
* **Правило 7:** Сохраняйте домашние привычки ребенка на время адаптации и не только дома, но и в детском саду.

|  |  |
| --- | --- |
|  Например, нельзя во время адаптации начать отучать ребенка от соски или резко прерывать грудное вскармливание. Если Вы задумали изменить эти привычки, то лучше сделать это или за несколько месяцев до начала посещения детского сада или после завершения адаптации после полной нормализации сна, поведения, здоровья, эмоционального состояния ребенка. | https://i.pinimg.com/236x/bb/1a/76/bb1a76af3cf1a135df7f441582d024e5--baby-pictures-precious-moments.jpg |

Также в этот период нельзя делать ребенку прививки.

* **Правило 8:** Никогда не спрашивайте ребёнка: «Ты пойдёшь в садик?», если от его ответа на этот вопрос не зависит Ваше решение.
* **Правило 9:** Дайте ребёнку в садик свой домашний мягкий предмет.

|  |  |
| --- | --- |
|  Это может быть мягкая игрушка, мамин платок и т.д. Спросите воспитателя о том, что можно принести.  | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1927455/9cee6fd3-1fa0-4568-8be2-1507274d0930/s1200 |

* **Правило 10:** Обеспечьте себе поддержку. Помните, что в период адаптации поддержка нужна не только ребенку, но и Вам – маме. Обращайтесь к специалистам за помощью. Это может быть психолог, которому Вы доверяете.

Сайт "Родная тропинка" рекомендует книгу в картинках о садике, которую можно прочитать вместе с ребенком, чтобы рассказать ему, как он будет жить в детском саду и что его там ждет.

Это книга "Зайка идет в садик. Проблемы адаптации". Из этой книжки с картинками малыш узнает, как живут дети в детском саду.

 

Литература:

1. <https://vk.com/razvitie_rebenka_ot_rozhdeniya>

<http://rodnaya-tropinka.ru/>