**Подготовка к детскому саду:**

**что нужно, с чего начать, список необходимого**

В жизни каждой семьи рано или поздно наступает ответственный и волнительный момент, когда малыша необходимо подготовить к получению первого социального опыта. Это важный этап, который формирует у ребенка самостоятельность и умение контактировать с другими детьми без участия мамы или папы. Чтобы адаптация к новым условиям прошла спокойно и поводов для переживаний не было, и детям и взрослым необходимо хорошенько подготовиться.

С чего же начать подготовку к детскому саду? Предлагаем вам список рекомендаций и полезных советов.

**1. Психологическая подготовка**

Процесс этот у всех проходит по-разному, но в целом он довольно сложный и кропотливый. Некоторые малыши чувствуют себя спокойно в садике с первого дня посещения и охотно идут по утрам к новым друзьям. А некоторые по прошествии нескольких месяцев не могут побороть волнение и не хотят находиться в незнакомом месте с посторонними людьми долгое время. Поэтому начинайте готовить ребенка к садику за несколько месяцев до первого визита:

* чаще обсуждайте предстоящие перемены с малышом, стараясь не упускать важные для него детали и отвечать на его вопросы;
* находите вместе плюсы посещения сада – например, то, что там будут [новые игрушки](https://www.baby.ru/journal/radovat-novymi-igrushkami-ne-pokupaya/);
* если малыш не соглашается ходить в сад, договоритесь о поощрительных подарках;
* подбадривайте ребенка всевозможными способами, говорите, что вы рады, что он уже такой большой и вы гордитесь его самостоятельностью;
* предложите ему взять в сад любимую игрушку, которую он сможет положить в шкаф, или наволочку с любимым героем. Так малыш будет чувствовать себя комфортней;
* играйте в «садик» дома, пусть кроха освоит режим дня в саду в игре. Пусть кормит любимые игрушки завтраком, обедом, укладывает спать на тихий час;
* сходите в гости в вашу будущую группу и познакомьтесь с воспитателями. Пусть малыш освоит новую территорию под вашим присмотром;
* поговорите с воспитателем о вашем чаде, расскажите [о его привычках](https://www.baby.ru/wiki/prostye-sposoby-kotorye-pomogut-otucit-rebenka-gryzt-nogti-na-rukah/), особенностях поведения, что он любит и не любит. Поведайте обо всем, что, по вашему мнению, пригодится воспитателю в поиске подхода к вашему крохе.

**2. Укрепление иммунитета**

Незнакомая обстановка и новый микроклимат довольно часто приводят к снижению иммунитета и простудным заболеваниям. Закаливание организма поможет смягчить и сократить частоту заболеваний.

**3. Новые друзья**

Учите ребенка знакомиться, особенно если ваш кроха застенчив. Для начала берите на себя роль ведущего, представляйте себя и своего ребенка при знакомстве. Рано или поздно малыш наберется смелости и при встрече с незнакомыми начнет беседу сам, повторяя за вами. Возможно, у вас есть возможность оформить малыша в группу кратковременного пребывания или посещать детские клубы. Предлагайте детям на прогулке совместные игры, например, с мячом или догонялки, чтобы ваш ребенок увидел, как весело играть вместе.

**4. Режим дня**

Чтобы вашему крохе было легче жить по правилам коллектива, организуйте режим питания и сна, схожий с тем, который будет в детском саду. Кормите и укладывайте спать малыша днем в тихий час. Даже если кроха не хочет спать, приучайте его лежать спокойно в кроватке. Почитайте любимую книжку, разглядывая вместе картинки, или расскажите, как ходили в садик сами.

**5. Самостоятельность**

Немаловажный момент в подготовке ребенка к садику, ведь там ему придется делать многие вещи самому: кушать, одеваться, засыпать и ходить на горшок. Предлагайте крохе ложку и вилку, пусть пробует справляться с пищей сам. Собираясь на прогулку, позвольте малышу одеться самому, не торопите его и не помогайте. Также не забудьте отучить малыша от соски.

**6. Медицинская карта**

Ее необходимо оформить в поликлинике, пройдя разных специалистов. В ней будут указаны индивидуальные особенности вашего малыша, если они имеются. Группа здоровья, аллергические реакции и другие физиологические особенности.

**7. Вещи и обувь**

Правила по организации хранения вещей в разных садах могут быть разные, поэтому здесь необходимо уточнение по поводу разрешенных вещей. Обязательно наличие в шкафу ребенка запасного комплекта одежды, а носочков и нижнего белья понадобится по 2-3 запасных комплекта. Плюс пижама для сна. Отдавайте предпочтение практичной одежде, которую ваш малыш сможет надеть сам. Еще пригодятся спортивная обувь, купальник (при наличии бассейна), полотенце и резиновые сапоги.

**8. Предметы гигиены**

Возможно, этот пункт вам абсолютно не понадобится, но его необходимо иметь в виду. Влажные салфетки, полотенце для рук, мыло, расческа, носовые платочки – все это может понадобиться вашему крохе в садике.

**9. Организационные вопросы**

Вам необходимо заранее обговорить, кто и когда будет водить малыша в садик и забирать оттуда. И обязательно расскажите крохе, кто и когда за ним придет, так он будет чувствовать себя намного увереннее. При установке времени пробуждения на будильнике учитывайте, что детям нужно больше времени, чтобы проснуться и собраться, поэтому заложите «временной запас».

**10. Настрой родителей**

Этот немаловажный пункт часто упускают из вида, и совершенно напрасно! Дети чувствуют переживания своих родителей. Поэтому, если вы испытываете чувство вины за то, что отводите чадо к чужим тетям, то ошибочно ждать от ребенка радости от посещения сада. И наоборот: ваша уверенность в пользе посещения садика обязательно передастся малышу.

И помните, что дети имеют полное право не любить ходить в сад, грустить и плакать при расставании с вами даже при вашем позитивном настрое. Но, как правило, если адаптация прошла успешно, дети спокойно провожают вас и весело проводят день без родителей.