**Ваш ребенок идет в детский сад.**

Многие дети с радостью идут в детский сад, легко там осваиваются и никаких проблем не возникает.  Про таких детей говорят, что адаптация  у них проходит легко. Но есть детки, которым бывает сложно в садике в первое время.

 Почему это происходит? Дело в том, что в период адаптации к детскому саду происходит своеобразная «ломка», переделка сформированного ранее привычного поведения ребенка. В каждой семье свои привычки, свой уклад, свои традиции, формирующие человека. Например, во время еды ребенок сидел на руках у взрослого, его кормили, т.к. сам он ел неумело, его качали в кроватке или он спал в постели с взрослыми. В саду резко приходится все поменять. Отказ от уже привычного, удобного вызывает негативное отношение и даже стресс.

**Можно ли избежать этого? Думаем, что можно. И многое зависит от родителей. Вот некоторые рекомендации по подготовке к детскому саду:**

1. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21 часа, тогда он будет высыпаться, хорошо вставать утром и с хорошим настроением идти в детсад. Вечером нежелательны шумные игры, громкая музыка, страшные мультфильмы. Ребенок отдохнет, расслабится и спокойно уснет в своей кроватке без всякого качания, сосок.

2. Питание тоже должно быть приближено к питанию в детском саду. Не надо давать утром сладости и не приносить их в детсад в карманах. Откажитесь от чипсов, сухариков, жевательной резинки, газированных напитков, потому что эти продукты неблагоприятно действуют на еще не сформировавшуюся ферментативную систему пищеварительного тракта. Если ребенок не переносит какие-то продукты, обязательно сообщите об этом воспитателю и медработнику детского сада.

3. Приучайте ребенка к самостоятельности и самообслуживанию, учите его самостоятельно раздеваться и одеваться, снимать расшнурованную обувь, носки, шапочку. К 2,5 годам ребенок может самостоятельно снимать платье, надевать штанишки, колготы. Наберитесь терпения, хоть это и легче и быстрее сделать самим, но это важно для малыша и облегчит его нахождение в детсаду.

4. Очень важно, чтобы ребенок умел владеть ложкой, пить из чашки, а не из бутылки, правильно вести себя за столом.

5. Приучайте ребенка пользоваться горшком: чем раньше приучите, тем раньше сформируется условный рефлекс, ребенок будет ходить сухим. Детей на горшки «высаживают» часто, но все равно в шкафчике должна быть запасная одежда и белье.

6. Несколько слов о соске. Она не нужна в саду, т.к. может быть источником инфекции: теряя ее, ребенок плачет и отвлекается от восприятия окружающего. Кроме того, она способствует аномальному развитию прикуса.

7. Начинайте заранее закаливать ребенка: хождение босиком, умывание прохладной водой, сон с открытой форточкой, контрастное обливание стоп. Неплохим закаливающим мероприятием является как можно раннее посещение бассейна.