

## Консультация для родителей «Как подготовиться к поступлению ребенка в детский сад»

Готовьте ребенка к временной разлуке с вами. Внушайте ему что это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим. Расскажите, как вы сами посещали детский сад, покажите фото, почитайте стихи или сказки про детский сад.

Приобщайте ребенка к детскому коллективу – посещайте детские парки и площадки, приучайте к игре в песочнице, ходите на детские праздники.

Постарайтесь максимально приблизить домашний распорядок к режиму дня детского сада: ранний подъем, дневной сон, время приема пищи (*обязательно включите в рацион ребенка каши и супы*).

Формируйте навыки самообслуживания: пользоваться вилкой и ложкой, вытирать рот салфеткой после еды, сморкаться в носовой платок, пользоваться горшком или унитазом.

Позаботьтесь о том, чтоб вещи для детского сада были максимально простыми и удобным и без лишних застёжек и пуговиц, обувь – на липучках или молнии.

Повысьте количество закаливающих мероприятий: ежедневные прогулки, игры в воде, хождение босиком как дома, так и по земле, по траве, по песку у реки.

Продумайте и спланируйте кто сможет забирать и отводить ребенка в период адаптации (*привыкания к детскому саду*). Для более легкой адаптации необходимо постепенное включение ребенка в жизнь детского сада. Первоначально желательно оставлять ребенка на 1-2 часа, постепенно увеличивая время пребывания в детском саду.

Обнимайте и целуйте своего ребенка. Ученые выяснили, что мамины объятия имеют мощный успокаивающий и обезболивающий эффект. Так же они установили, что для нормального психического развития ребенка, ему необходимо от 6 до 8 объятий ежедневно.