**«Адаптация к детскому саду. Как подготовить Ребенка?»**

Что такое адаптация? Адаптация – это привыкание организма к условиям окружающей среды. И, как мы знаем, ребенок, когда идет в садик, он тоже начинает адаптацию. И адаптацию мы можем разделить на легкую, среднюю и тяжелую. Легкой адаптация считается, когда ребенок привыкает к садику на две – три недели. Если ребенок привыкает к садику от месяца до полутора, то мы говорим, что адаптация является средняя. И если ребенок более полутора месяцев с трудом ходит в детский садик, у него наблюдаются различные изменения в его поведении, в его эмоциональном фоне, то мы можем говорить о том, что адаптация к детскому саду у ребенка тяжелая. Так вот, тяжелая адаптация и средняя адаптация чаще всего происходит тогда, когда ребенок психологически, эмоционально к садику не готов. И чтобы этого не случилось с вашими детками, мы с вами поговорим об особенностях подготовки ребенка к детскому саду.

Начнем мы с подготовительного периода. Этот период начинается за два-три месяца до того, как вы в первый раз поведете ребенка в детский сад. Существует очень много вещей, которые необходимо рассказывать, делать и которым необходимо обучать ваших детей для того, чтобы психологически и эмоционально он был готов к смене обстановки, к началу большой перемены в его жизни.

Ведь с началом детского садика меняется очень много для ребенка:

* у него меняется полностью режим дня;
* меняются привычки питания;
* возникает необходимость долго общаться со сверстниками, чего раньше в его жизни не было;
* необходимость находиться со взрослыми людьми, которые не являются его родственниками;
* необходимость находиться долгое время без мамы;
* нужно достаточно много вещей делать самому;
* нужно больше объясняться, потому что то, что раньше было понятно на лету родным, не всегда сразу понятно постороннему взрослому и т.д.

То есть действительно, с началом детского садика у ребенка возникает очень много перемен, и в любом возрасте, с началом такого нового периода в жизни у ребенка всегда сопряжено со стрессом. Но большим или меньшим стрессом – это зависит от вас.

Для начала необходимо ребенку рассказывать о том, что ребенок очень скоро пойдет в садик, о том, что его ожидает. Иногда родители просто говорят: «Пойдешь в садик, там будет все хорошо». Но в деталях о том, что предстоит, как он туда придет, как он будет раздеваться, как он будет проходить в группу, из чего будет состоять его день, как он попрощается с мамой – все это ребенку не известно. Когда взрослые говорят «детский сад», то перед ними вырисовывается определенная картинка, для ребенка же это слово не известно, поэтому необходимо ребенку подробно, в деталях рассказать что же это за волшебное слово «детский сад». Необходимо простыми, примитивными словами объяснять декам. Например: «Мы придем с тобой в садик, разденемся и положим твои вещи в специальном шкафчике, в группе тебя будут ждать детишки и добрая воспитательница. Мы с тобой обнимемся и попрощаемся. Я уйду ненадолго, но очень скоро вернусь. А ты пока поиграешь с ребятками, покушаешь». Нужно много и долго рассказывать своим детям, рассказывать все, что вы можете вспомнить про детский сад.

Следующее, что нужно сделать, это поиграть с ребенком в детский садик. Это очень важный момент. Ребенка нужно подготовить к тому, что мама или папа, приведя ребенка в детский сад, оставят его там. Для этого давайте построим детский садик, поместим туда человечков или зверушек. Мы приходим пешком или приезжаем на машине, автобусе, прощаемся с ребеночком и уезжаем. А детки (игрушки) дальше играют в детском садике, кушают, укладываются в кроватки на тихий час. Эти ролевые игры из человечков или зверушек очень важны для ребенка. Они помогают ребенку подготовиться к детскому саду.

Следующим шагом станет знакомство ребенка с детским садом, с территорией детского сада, с группой. Для взрослого это покажется простым и забавным, для ребенка же это очень значимо, ведь ребенку необходимо будет остаться в незнакомом месте. Обязательно нужно приходить гулять на площадки возле детского сада, нужно рассказывать ребенку о том, что на площадку выходят гулять детки с воспитателем, когда мамы с папой на работе или ушли по делам. Можно рассказать о том, что расположено на площадках, из чего сделаны фигурки, крыша веранды или песочницы и т.д. Если есть возможность, то хорошо бы посетить группу детского сада. Посмотреть музыкальный и физкультурный зал. Для ребенка будет все ново и очень интересно. Нужно рассказывать ребенку обо всем подробно, о каждой мелочи на ваш взгляд, о том, для чего нужна кухня, выставка рисунков и т.д. Когда ребенок начнет ходить в детский сад, то ребенок уже будет узнавать все то, что он рассмотрел вместе с вами, и он будет психологически готов к новой, незнакомой ему ранее, обстановке.