

## Скоро в детский сад

(Простые советы по подготовке ребёнка в дошкольное учреждение)

Малышей до полутора лет не рекомендуется отдавать в ясли. С 10 месяцев до полутора лет процесс адаптации у детей проходит наиболее тяжело. Ближе к двум годам у них вырабатывается повышенная подвижность нервных процессов, что в свою очередь облегчает процесс адаптации к новым условиям, заинтересованность в непривычных занятиях и игрушках, помогает лучше разбирать речь взрослых людей.

Хотите, чтобы ваш ребёнок с удовольствием ходил в детский сад, меньше болел и хорошо общался с детьми и воспитателями? Начните готовить его заранее. Врачи по медицинской профилактике советуют:

**За 2–3 месяца до начала посещения детского сада вашему ребёнку необходимо пройти диспансеризацию.** В это время рекомендуется приём средств, повышающих иммунитет (витамины, сироп шиповника), а также проведение закаливания и обучение дыхательной гимнастике. Самый простой вид закаливания: ходить босиком сначала в помещении, потом на улице. Также существуют виды закаливания посредством воздуха, воды и солнца.

Обязательно уделите **внимание прививкам**, которые должны быть сделаны до посещения детского сада. При этом со дня последней прививки должно пройти не менее месяца. Во время периода привыкания ребёнка к детскому саду прививки ему делать нельзя.

**Обратите внимание на такие важные моменты: соответствие домашнего режима и режима дня в детском саду, который будет посещать малыш, общение с детьми и взрослыми, приучение к разнообразному питанию, прекращение укачивания и кормления из бутылочки.**

За неделю до начала посещения детского сада ребёнку необходимо сдать анализы на дифтерийную палочку и кишечные инфекции, а за день до прихода в дошкольное образовательное учреждение нужно взять в поликлинике справку об отсутствии контактов с инфекционными больными.

Что касается психологической и эмоциональной подготовки к детскому саду, то первое, что необходимо полностью исключить, — это угрозы и давление на ребёнка. Не нужно пугать его оставить в саду навсегда в случае непослушания, не нужно запугивать строгими правилами и воспитателями. Расскажите своему ребёнку о том, чем там занимаются дети, о режиме. Гуляйте с малышом рядом с детским садом, чтобы он мог привыкнуть к обстановке. И прежде всего не нервничайте сами, чтобы тревога не передалась ребёнку. И самое главное – делайте всё постепенно. Именно постепенность – залог успеха быстрой адаптации ребёнка.