***Как подготовить ребенка к комфортному пребыванию***

***в учреждении дошкольного образования***

          За два-три месяца до начала посещений детского сада Вам необходимо перестроить распорядок дня ребёнка так, чтобы он легко просыпался за полтора часа до выхода из дома утром (не позднее восьми часов утра). Если Ваш малыш не спит днём, то Вам нужно научить его лежать в постели спокойно. Можно рассказать ему о тихих играх и занятиях с самим собой, об игре в слова, научить его сочинению историй и фантазиям, повторению заученных стихотворений, внимательному осмотру окружающих предметов и запоминанию мелких деталей, игре на пальцах.

 Постарайтесь кормить ребёнка в одно и то же время: при соблюдении режима сна и питания он сам собой будет посещать туалет в одно и то же время. Также постарайтесь приучить ребёнка посещать туалет не тогда, когда он уже не может терпеть, а заранее: перед прогулкой, перед выходом из дома, перед сном, иначе в дальнейшем в детском саду у него могут выработаться комплексы. Оптимальное время для дефекации – после завтрака. Именно в это время наблюдается активизация работы кишечника. Утром обязательно оставляйте ребёнку запас времени, чтобы он мог спокойно посидеть на горшке. Если с дефекацией есть проблемы, то до завтрака предлагайте ребёнку стакан холодной воды с одной или двумя чайными ложками мёда, варенья или сахара (при отсутствии у ребёнка аллергии на эти продукты). Холодная вода стимулирует работу кишечника. Обязательно научите ребёнка пользоваться туалетной бумагой для соблюдения гигиены, мыть руки, используя мыло, сморкаться в носовые платки. Он должен научиться есть вилкой, не разбрасывая еду вокруг себя и не хулиганя с ней, во время приёма пищи молчать, хорошо пережёвывая еду и не набивая жадно полный рот.

        Вечером укладывайте ребёнка спать не позднее 21 часа. Скорректируйте режим питания таким образом, чтобы ребёнок ел похожие блюда дома и в детском саду – это снизит вероятность капризов и отказа от еды. Не кормите ребёнка между завтраком и обедом, обедом и ужином. Если ребёнок по-прежнему сильно капризничает за столом, обсудите ситуацию с воспитателем и врачами.

        Правильная подготовка – залог того, что ваш ребенок будет себя чувствовать комфортно в новых жизненных обстоятельствах, что его детство будет счастливым и беззаботным. Поверьте, подготовить ребенка к детскому саду довольно легко, главное не забывать, что пути решения этой проблемы всецело в руках родителей!