

## *Статья для родителей Консультационного центра.*

### **«Родителям на заметку: как подготовить ребенка к детскому саду?»**

Как ни печально, период летних отпусков и летних каникул подходит к концу, и детей уже нужно готовить к скорому возвращению к «трудовым будням». Мы подготовили несколько советов, как помочь ребенку без стресса и слез вернуться в детский сад.

#### **Возвращаем режим**



Если все лето вы, как и большинство родителей, разрешали ребенку позже, чем обычно, ложиться и вставать, то пришло время возвращаться к «правильному» времени отбоя и подъема. Постепенно, на 10-15 минут в день, сдвигайте отход ко сну, а для того, чтобы ребенок уже начал привыкать вовремя просыпаться, заводите будильник. То же касается и питания — плотный горячий завтрак сразу после пробуждения поможет детскому организму перестроиться на рабочий режим и в дальнейшем вам будет проще накормить ребенка с утра, не теряя драгоценные минуты на уговоры.

#### **Подготовка к саду**

Переход в более старшую группу сада или вообще в новый сад, начало нового учебного года — это важные события ребенку со смесью предвкушения и страха. Чтобы снизить тревожность малыша, привлеките его к подготовке — выбирайте вместе канцтовары для учебы, новую одежду и обувь, подробно рассказывайте о том, что его ждет на новом жизненном этапе. Важный момент: если вы вместе отправляетесь за покупками, то прислушивайтесь к мнению ребенка и позволяйте ему принимать решения. Так вы дадите ему почувствовать, что он взрослый и способен справиться с ожидающими его переменами.

#### **Список дел до конца лета**



Хотя готовиться к сентябрю нужно, конечно, заранее, но не стоит забывать и о том, что впереди еще целых полмесяца лета! Проведите их с пользой, вспомнив и реализовав все планы, которые строили еще в начале каникул. Пикники, прогулки, запуск воздушных змеев, пляжи и озера, катание на велосипедах, совместный сбор гербария, выезд на рыбалку, арбузный пир или семейная фотосессия — все это и многое другое можно успеть сделать до наступления осени. Составьте список из 10-15 «летних дел» вместе с ребенком — и немедленно приступайте к его исполнению!

## Большая летняя вечеринка



Достойно проводить любимое детьми время года, а заодно увидеть многих друзей, обменяться впечатлениями и повеселиться — в августе сделать это просто необходимо! Вместе с ребенком придумайте формат вечеринки (пикник, совместные прогулки на улице), составьте список гостей, распределите, кто какое угощение приносит и решите, чем украшать праздничную площадку. Поскольку основная тема праздника — лето, не забудьте о его основных атрибутах (сезонных фруктах и ягодах, лимонаде и мороженом, мыльных пузырях). Чем активнее ребенок будет вовлечен в подготовку вечеринки, тем меньше времени для грусти и переживаний по поводу скорого начала учебного года и возвращения в детский сад у него останется.

## Планы на сентябрь

Сентябрь иногда представляется ребенку чем-то не привычным и сложным — много новых забот и обязанностей, меньше времени для игр, ранние подъемы и постепенно ухудшающаяся погода способны вогнать в тоску даже самого жизнерадостного малыша. Покажите ему, что жизнь в сентябре не заканчивается — вместе распланируйте все сентябрьские выходные, включив в них обязательные прогулки по осеннему лесу например, пикники, посещение детских развлекательных площадок, кинотеатров.