**Как подготовить ребёнка к детскому саду?**

Самая главная задача заключается в том, чтобы защитить ребенка от предстоящих болезней и максимально укрепить его иммунитет. Безусловно, редко найдется ребенок, который не будет болеть в первые месяцы хождения в сад. Но таким образом организм закаляется, учится противостоять вирусам и инфекциям. Чтобы малыш болел как можно реже, а вирус протекал легко и без последствий, нужно заранее укреплять детский иммунитет.

1.Чтобы малыш был защищен от болезней естественными силами организма, он должен питаться правильно. С пищей он должен получать все необходимые ему витамины. В рационе ребёнка каждый день должны быть молочные продукты, мясо, крупы, овощи и фрукты.

2.Для укрепления здоровья нужно гулять с ребенком каждый день не менее трёх часов. Лучше, если это будет две прогулки – одна с утра, вторая после сна.

3. Если до похода в детский сад у вас есть еще пара месяцев, можно начать закаливать ребенка. Для этого нужно купать или обливать малыша водой, каждый день снижая температуру на один градус. Показывайте как должно происходить закаливание на собственном примере.

4.Очень полезно ходить босиком. Это не только укрепляет иммунитет, но и препятствует развитию плоскостопия. Ходите босиком по гальке, песку, асфальту, траве.

5.Пейте больше напитков, содержащих витамин С. Это чай с малиной и лимоном, отвар шиповника. Очень полезно малышам пить чай с имбирем и медом. Стакан горячего молока с медом перед сном не только отгонит все болезни, но и эмоционально успокоит малыша.

6.Можно перед садиком пропить курс витаминов. Это могут быть поливитаминные препараты.

Как эмоционально подготовить ребёнка к детскому саду

Первый поход в детский сад — это, безусловно, стресс. Здесь для малыша все незнакомо – новая обстановка, чужие дети и взрослые. А самое главное, здесь нет мамы. Нет того безопасного мира в виде мамы, который всегда был рядом. Поэтому очень важно психологически подготовить малыша к детскому саду. Заранее разговаривайте с ним и рассказывайте о его новой группе. Скажите, что скоро малыш будет посещать детский сад, что там будет много новых игрушек, ребятишек и увлекательных занятий. Скажите, что там он будет рисовать, лепить из пластилина, петь и танцевать. Создайте вокруг предстоящего похода в сад приятную ауру. Пусть малыш будет в предвкушении от предстоящего события.

Когда вам придется оставить ребёнка в саду, обязательно скажите ему, что вы за ним вернетесь. Есть некоторые мамы, которые говорят: «Будешь плохо себя вести, оставлю тебя в садике» или «Не балуйся, а то сейчас в сад пойдешь!». Это в корне неправильно с педагогической точки зрения. Не надо ассоциировать сад с наказанием. Вы должны взрастить любовь к этому месту, которая, впоследствии, станет реальной.

Для детей трех-четырех лет очень важно объяснить, что нужно делать в тех или иных ситуациях. Скажите ребёнку, что при любых вопросах и непониманиях он может обратиться к воспитательнице. Очень важно помочь ребёнку в общении со сверстниками. Объясните малышу, как можно познакомиться и подружиться с ребятами, как пригласить их в игру. Если ваш ребёнок идёт в сад с игрушкой, он должен быть готов поделиться ею. Дорогие сердцу машинки или куклы лучше оставить дома для единоличного пользования.