*Консультация для родителей*

**"Первый день в детском саду"**

**Подготовила**

**педагог-психолог МАДОУ ЦРР - д/с №14**

**Чепрасова Л.В.**

Вот несколько рекомендаций для родителей, как подготовить ребенка к первому дню в детском саду:

1. **Подготовка заранее**: Начните подготовку ребенка к детскому саду за несколько недель до начала. Обсуждайте, что такое детский сад, какие занятия там будут, и кого он встретит.

2. **Посещение детского сада**: Если возможно, организуйте посещение детского сада до первого дня. Познакомьте ребенка с воспитателями и группой, чтобы ему было легче адаптироваться.

3**. Обсуждение ожиданий**: Обсуждайте с ребенком, чего ожидать от первого дня. Рассмотрите различные ситуации, которые могут произойти, такие как игры, занятия и знакомство с другими детьми.

4. **Выбор одежды и рюкзака**: Позвольте ребенку выбрать одежду и рюкзак для детского сада. Это поможет ему чувствовать себя более уверенно и вовлеченно.

5. **Регулярный распорядок**: Начните заранее устанавливать режим дня, чтобы ребенок привык к распорядку. Это поможет ему легче адаптироваться к новому режиму в детском саду.

6. **Поддержка и уверенность**: Убедитесь, что ребенок знает, что вы рядом и поддерживаете его. Поддержите его уверенность, напоминая, что многие дети также испытывают волнение перед первым днем.

 7. **Обсуждение эмоций**: Разговаривайте с ребенком о его чувствах. Позвольте ему выразить свои страхи и волнения, и дайте понять, что это нормально.

 8. **Позитивный настрой**: Настройте себя и ребенка на позитивный лад. Делайте акцент на том, что это новое и увлекательное приключение.

9. **Способы прощания**: Обсудите и разучите с ребенком, как будет проходить прощание. Создайте ритуал прощания, который поможет ему чувствовать себя более комфортно.

10**. Чтение книг о детском саде**: Читайте ребенку книги о детском саде. Это может помочь ему лучше понять, что его ожидает, и снизить уровень тревожности.

11. **Обратная связь после дня**: После первого дня обязательно обсудите с ребенком его впечатления. Слушайте его рассказы, задавайте вопросы и поддерживайте диалог.

Помните, что каждый ребенок уникален, и процесс адаптации может занять разное время. Будьте терпеливыми и готовыми поддержать своего ребенка в этот важный момент.