**Как подготовить ребенка к возвращению в детский сад после карантина?**

Наконец введены послабления в карантине и самоизоляции, появилась возможность более свободного передвижения и выхода в детский сад.

С учетом того, что карантин длился уже более 3-х месяцев, ребенку будет не так просто. Это долгий промежуток времени и теперь ему придется практически заново привыкать к детскому саду.

В домашних условиях дети подрасслабились, конечно. Нет четкого режима (родители всегда рядом и придут на помощь).

Нужно мягко начинать напоминать про детский сад. *Как же это лучше сделать?*

Чтобы не было затяжной и сложной адаптации, как в первый раз, рекомендуем вам воспользоваться простыми, но действенными способами.

* **Активные беседы. Ролевые игры.** Начинать нужно с вопросов и ответов о приятных моментах в саду, например, праздники или друзья. Как весело играть на площадке. Как зовут воспитателей и как они скучают и ждут деток.

Далее необходимо проиграть главные моменты (родитель-воспитатель). Встали утром, потянулись, умылись, оделись, расставание в саду (вы уходите на работу или по важным делам), завтрак, занятия, прогулка, обед, сон, игры, вы пришли за ребенком.

* **Режим дня и сна.** Это, пожалуй, один из самых сложных пунктов для родителей. Ведь когда дома много народу, сложнее это организовать.

Но очень рекомендую этому пункту уделить особое внимание. И максимально возвратить и приблизить хотя бы время отбоя и подъема – это первый режимный момент с которого стоит начать.

* **Еда.** Тоже важный пункт. Необходимо напоминать о любимых блюдах в саду и готовить по одному в день, в идеале, особенно те, которые обычно не входят в ваше обычное меню дома. Например: молочные продукты, запеканки, овощи и т.д.
* **Терапевтические сказки про детский сад.** Они все добрые и с хорошим концом. Будет отличным подспорьем мягко напомнить о саде. Можно читать, например, перед сном.
* **Развивающие занятия.** Необходимо добавить хотя бы 10 – 20 минут развивашек в зависимости от возраста ребенка. Можно что-то совсем простое. Порезать листок на полоски по нарисованным линиям, или засовывать ватные палочки в трубочки для сока, порисовать, разукрасить раскраску.

Если дома ребенка ненавязчиво готовить к возвращению в детский сад, то он сможет сразу влиться в рабочий процесс группы.

Желаем легкого и быстрого выхода к обычному режиму ДОУ.

Хорошего настроения вам и вашим детям! С нетерпением ждем!

С уважением,

Девятьярова М. В.