

## **«ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД»**

### **Как подготовить ребенка к детскому саду?**

Дорогие мамы и папы,  
прежде чем готовить ребёнка к детскому саду, подготовьтесь сами!

Подготовительный этап следует начать за 1-2 месяца до поступления ребенка в детский сад.

- Необходимо привести в соответствие домашний распорядок для ребенка с режимом дошкольного учреждения. Планово, постепенно можно подвести ребенка к четкому его выполнению.

- Уделите внимание рациону питания, приучить есть разнообразные мясные, овощные и молочные блюда (винегреты, салаты, творожные запеканки, пить чай с молоком, кофейный напиток, кисель, компот и прочее).

- Научите ребёнка элементарным навыкам самообслуживания (самостоятельно одеваться, умываться, проситься на горшок, кушать).

Отсутствие навыков самообслуживания у ребёнка – фактор риска для его здоровья. Дело здесь не только в том, что у воспитателя и у няни «на руках» много детей, и они не успевают вовремя их одеть и умыть. Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, т.к. привычная потребность ребёнка в своевременной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться. Ребенок, умеющий есть, одеваться, раздеваться в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно сказывается на его самочувствии.

- Научите ребенка самостоятельно играть, занять себя, выполнять несколько игровых действий: (посадить в коляску куклу и покатать её, покормить её, положить спать.) Самостоятельность ребенка в играх создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми и сверстниками.

- Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саду, к необходимости посещать его. Примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним.

- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

- Подробно расскажите ребенку о детском саде, сводите его туда, чтобы ребенок узнал, что такое детский сад.

- Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад. Но и не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены и ребенок подготовлен к приходу в дошкольное учреждение, наступает основной этап.

С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь малыш впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от родителей, хотя и всего на несколько часов.

- Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

- Продумайте всю одежду малыша: легко ли расстегиваются пуговицы, петли. Обувь должна быть удобная с закрытым мыском и на липучках.

- Первое время ребенок в группе осматривается, привыкает к незнакомой обстановке. Здесь его не надо торопить, пусть привыкает к детям, наблюдает за их действиями, устанавливает первые контакты с детьми и воспитателем

- Процесс адаптации должен быть постепенным. Оставляйте ребёнка сначала до обеда (если сложная форма адаптации, то на 2-3 часа, постепенно удлиняя срок его пребывания в группе).

- В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним.

**-Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро.** Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

- Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и на утро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, спрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садика.

- Некоторые дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Возможно, необходимо такого ребенка раньше забирать с садика или же 1-2 раза в неделю оставлять его дома.