

Как подготовить ребенка к поступлению в ДОУ.

Собираюсь в детский сад.



**ПОДГОТОВКА
К ДЕТСКОМУ
САДУ**

Привыкнуть к детскому саду не так-то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из "домашнего" в "ясельного". Поступление в детский сад часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребенка среда. Большое число незнакомых людей – основная причина возникающего стресса. Теперь ребенка окружают незнакомые люди, взрослые и дети, которых он раньше не знал. Все это приводит к изменению поведения ребёнка, нарушается его поведение, сон, аппетит, эмоциональное состояние.

Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемого ребёнком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть. Родители должны совместно с детским учреждением приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу приспособиться к новым условиям с минимальными потерями в физическом и психическом здоровье.

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Прежде чем готовить ребёнка к детскому саду, подготовьтесь сами, дорогие мамы и папы!

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. Познакомиться с типовым режимом детского сада. Для детей 2-3 лет завтрак с 8.00 до 8.30, обед 11.15 –12.00, полдник 15.30 –16.00. Дневной сон с 12.30 до 15.00
- Уделить 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

- Научить детей самостоятельно играть, занять себя, выполнять несколько игровых действий: (посадить в коляску куклу и покатавать 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 саде, 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 ему о детском саде, сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем.
- Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам 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 он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, 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, расспрашивайте, 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 садiku.
- 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.

Заключительный этап адаптации.

Следует знать, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуется настроение, самочувствие малыша, затем восстанавливается его аппетит, в последнюю очередь – сон.

При первых появлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3 дня, а потом опять привести его ненадолго в детский сад. Ребенка в спокойной обстановке кормят дома завтраком, после чего приводят в группу, где он со всеми играет, гуляет в течение 2-3 часов, а на обед и сон возвращается домой.

Ребенок, который дома находился на попечении всех родных по очереди и не привык самостоятельно занимать себя, в условиях детского сада требует к себе постоянного к себе внимания, проявления ласки со стороны взрослых. Он позволяет обнимать себя, ласково разговаривать с ним. Фактически он приходит из рук в руки – от мамы к воспитателю и наоборот. Даже в таких условиях заботливого, предупредительного отношения со стороны взрослых он может заболеть, так как постоянно хандрит, насторожен, угнетен. Все свое внимание он направляет только на взрослых, следит за их настроением. Адаптация такого ребенка может длиться 3 месяца, а может и больше.

Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью.