

## Как подготовить ребенка к детскому саду

Так уж заведено, что родители уже с раннего возраста беспокоены вопросом - как подготовить ребенка к школе, а к поступлению в детский сад считают, что готовить малыша незачем. Это очень сильное заблуждение.



Многих вводит в заблуждение уверенное «ДА!» малыша в ответ на вопрос: «Хочешь в садик?». Это не значит, что ребенок готов к детскому саду. Он не знает, что это такое, не понимает, что ему придется остаться без мамы на целый день и быть с другими детьми под опекой воспитателя.

Очень многое в его детсадовской жизни, и в первую очередь длительность адаптационного периода, будет зависеть от того, насколько малыш и Вы будете готовы сделать первый шаг во взрослую жизнь.

### Давайте попробуем вместе разобраться как это сделать.

#### 1. Необходимо определиться самим взрослым

С какого возраста Вы хотите отдать ребенка в детский сад? Какая форма подходит для Вас и вашего ребенка (группа 12 часового пребывания, группа кратковременного пребывания)

#### 2. Подготовить ребенка.

Главное – здоровье. Лучше всего привыкают дети, не имеющие врожденных и хронических заболеваний, а также редко болеющие ОРВИ. Лучше будет получить рекомендации врачей – специалистов. Сделайте все необходимые прививки. Приучайте малыша гулять 2 раза в день. Давайте ребенку возможность много двигаться. Залог успешной адаптации – стабильность.

#### 3. Приблизьте домашний режим к режиму сада.

Сделать это нужно как минимум за 2 месяца до поступления. Делайте это плавно, меняя привычный уклад жизни малыша не более чем на 10 минут в неделю. Помните, что к новому режиму должен приспособиться не только ребенок, но и Вы. Приблизьте домашний рацион питания ребенка к рациону детского сада, с которым можно познакомиться в любом детском саду. Постарайтесь познакомить

ребенка с блюдами детсадовской кухни дома, тогда он будет более благосклонен к ним в детском саду.

#### 4. Готовьте малыша к общению с другими детьми и взрослыми.

Для этого бывайте в разных местах, где присутствуют незнакомые малышу люди. Если раньше Вы предпочитали гулять отдельно от других детей, то теперь ходите с малышом на детские площадки, в детские парки, клубы. Берите малыша с собой, когда идете в гости. Наблюдайте: как кроха общается со взрослыми и другими детьми. Особое внимание обратите на то, как он осваивает новое пространство (жметесь к вам, просит поддержки, или начинает исследовать все вокруг самостоятельно). Если ребенок боязлив, помогите ему исследовать незнакомое пространство, познакомьте с другими детьми, предложите совместную игру. Называйте других детей по имени (Оля, Миша, Вова), спрашивайте о них. Научите ребенка обращаться к другим людям за помощью, сотрудничать.

#### 5. Готовьте ребенка к моменту расставания с Вами.

Бывает, что до момента похода в садик ребенок постоянно находился с мамой. В этом случае начните передоверять заботу о малыше другим родственникам, начиная с нескольких минут, постепенно увеличивая время. Желательно заранее разработать несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинцев, рукопожатие).

#### 6. Важные навыки – это навыки самообслуживания.

Адаптация легче проходит у тех детей, которые: умеют сами есть и пить умеют частично одеваться и раздеваться, просятся на горшок или остаются сухими, пока взрослый не напомнит про горшок. Умеют самостоятельно засыпать и умеют занять себя какой-то игрой.

#### 7. Познакомьте малыша с детским садом.

Когда Вы будете проходить мимо садиков, каждый раз рассказывайте крохе, что он тоже пойдет в детский сад. Расскажите, как будет интересно в саду, сколько новых игрушек там будет. Читайте ребенку книги о том, как детки (или зверушки) собирались в детский сад. Такие книги сейчас есть в продаже. Важно, чтобы в книжке были перечислены режимные моменты и не было никакой негативной информации о переживаниях героя в саду. Можно взять картинки с изображением

режимных моментов в интернете и самим придумать истории или сказки о детском садике. Главное, рассказать про сад, как можно подробнее.

#### 8. Подготовьте «приданое» малыша.

Продумать в чем будет ходить малыш в садик и познакомиться с ассортиментом товаров стоит заранее. Начнем с обуви, ведь она залог безопасности ребенка. Обувь должна соответствовать размеру ребенка – должен быть твердый закрытый носок и пятка – должна фиксироваться на ноге (застежкой или липучкой). Одежда: должна всегда быть чистой, соответствовать температурным и погодным условиям, быть удобной, легко сниматься и одеваться. В отдельный мешочек надо будет сложить запасные вещи малыша: трусы, колготки, носочки, футболки и пустой пакет (желательно подписать все вещи ребенка).

И самое главное – подготовьтесь сами к расставанию с малышом. Если вы решили доверить своего малыша воспитателям, то доверяйте им во всем. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне прихода ребенка в садик. Помните, что ваши страхи, опасения обязательно передадутся малышу. Если вас что-то беспокоит в ребенке, у вас есть какие-то вопросы по любому вопросу, касающемуся воспитания, развития ребенка и т.д., обязательно посетите психолога.



**Желаю Вам успехов в воспитании Ваших малышей!**