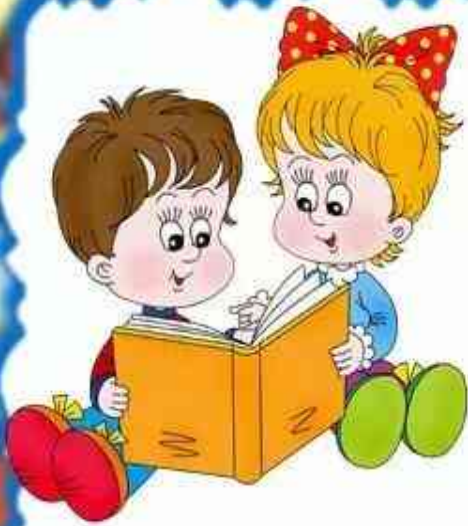


## **ПОДГОТОВИМ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**



*В Вашей жизни и жизни Вашего ребёнка наступает ещё один важный, новый этап под названием «Детский сад». Это и новые условия, новые знакомства с другими взрослыми и другими детьми, это новый режим дня, это новые правила и нормы поведения. И, как известно нам взрослым, все новое и неизвестное кроме интереса и азарта познать это, таит в себе страхи, тревоги и опасения. Для того чтобы снизить уровень стрессового влияния на нежную детскую психику, а следовательно и на весь организм в целом, Вам, уважаемые родители желательно подготовить своего ребёнка к поступлению в Детский сад. Мы предлагаем Вам несколько рекомендаций, обращая Ваше внимание на основные моменты важные для благополучной адаптации Вашего ребёнка.*

### **1. Навыки самообслуживания:**

- ребёнок должен быть приучен к горшку;
- должен уметь пить из чашки и самостоятельно есть ложкой;
- пытаться раздеваться и одеваться самостоятельно.

### **2. Придерживаться распорядка дня установленного в детском саду:**

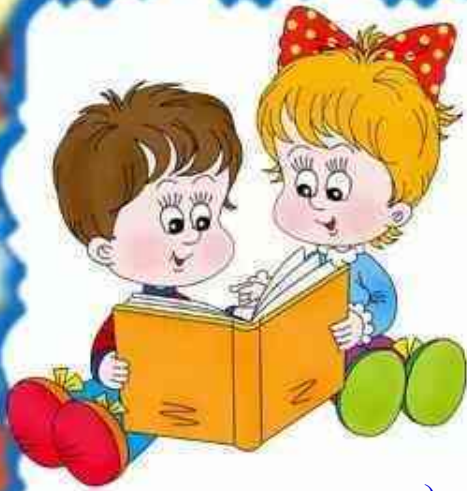
*питание, прогулки, игры, сон. Постепенно приближайте режим ребёнка, к режиму детского сада: рано вставать, гулять на улице, укладывать малыша дома в тихий час, стараться кормить его в определенное время. Делать это лучше всего, мягко, в течение нескольких недель. Уделите внимание самому процессу укладывания спать, постарайтесь, чтобы ребенок делал это самостоятельно (например, с мягкой игрушкой, которую он затем сможет брать с собой в детский сад).*

### **3. Готовьте ребёнка к общению с другими детьми и взрослыми:**

- посещайте с ним детские площадки, парки;
- приучайте к игре в песочнице, на качелях, на праздниках;
- научите малыша знакомиться с

*другими детьми, обращаться к ним по имени, просить игрушки. Так же осваивать, тренировать новые для ребёнка навыки коммуникации можно с помощью игрушек.*



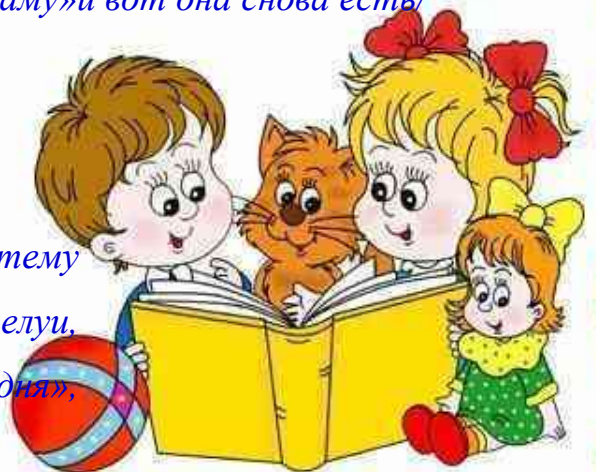


✦ **Беседуйте с ребёнком.** Расскажите ему, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему Вы хотите, чтобы Ваш малыш пошёл в детский сад. Например: детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, раковины, шкафчики, многоинтересных новых игрушек. В саду дети кушают, гуляют, отдыхают, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно и важно. И я очень хочу, чтобы ты пошёл в детский сад, чтобы и тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в детский сад, а после обеда (тихого часа, вечером) заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе и т.д.

✦ **Поиграйте с ребёнком в «Детский сад».** Построив «Детский сад» на полу с помощью игрушек, театрализуя сюжеты из жизни ДОУ, Вы сможете подробно и ненавязчиво познакомить Вашего малыша с траекторией пути от дома до сада и обратно, режимом дня в детском саду: что, как и в какой последовательности, он будет делать. Чем подробнее будет Ваш рассказ, и чем чаще Вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок, когда пойдет в детский сад. Кроме того в игровой форме Вы можете познакомить своего малыша с ситуациями, которые могут вызвать трудности и к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Лариса Николаевна нальет тебе воды».

✦ **Играйте в прятки!** Играя в прятки, постепенно увеличивая время и расстояние между Вами, Вы формируете у малыша четкое представление о «временности» маминого отсутствия: вот её нет/«Я не вижу маму»и вот она снова есть/ «Я вижу маму»,и снижаете уровень его нормативной тревожности.

✦ **Разработайте ритуалы прощания.** Придумайте вместе с ребёнком несложную систему прощальных знаков внимания(воздушные поцелуи, особые словечки, объятия,пожелания «удачного дня», то, что действительно нравится Вашему







малышу, – которые привнесут позитивные моменты в Ваше прощание с ним), и ему будет легче отпустить Вас.

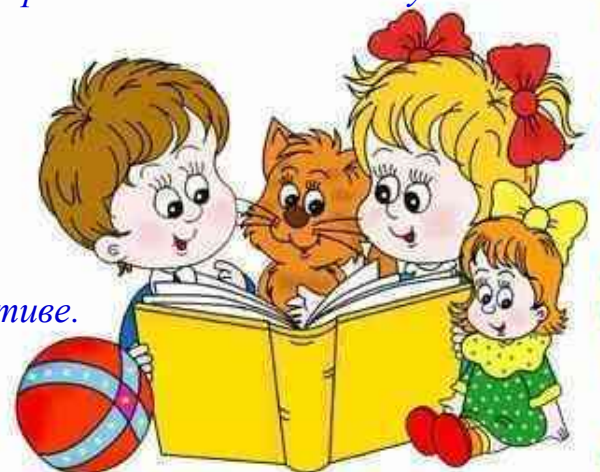
✦ **Другие взрослые в помощь родителям.** Важно, чтобы ребёнок узнал, что кроме мамы и папы есть и другие взрослые, и научился с ними общаться. Старайтесь хотя бы иногда оставлять ребёнка с малознакомыми для него людьми (это может быть бабушка, которая не часто к Вам приезжает, или Ваша близкая подруга) на несколько часов, чтобы ребёнок понял, что близкие люди не всегда могут быть рядом, и ничего страшного в этом нет. Также ребёнку важно знать, что мама обязательно за ним вернётся, расставаясь, скажите ему об этом.

✦ **Приготовьте с ребенком игрушку,** которую он сможет брать с собой в детский сад. Расспрашивая о том, что происходило с игрушкой в д/с саду, кто с ней играл, кто помогал, не было ли ей грустно, Вы сможете узнать о том, как Вашему малышу удастся привыкнуть к д/с.

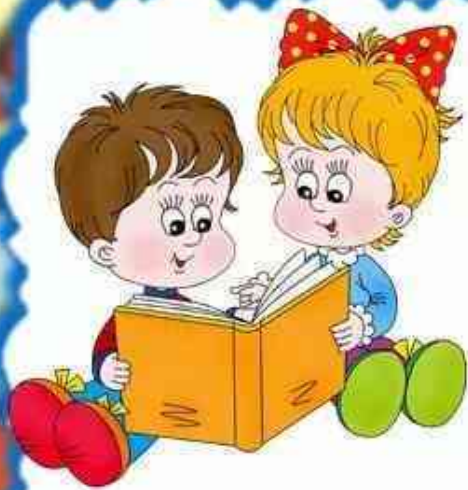
✦ **Читайте вместе книги:** Одри Пенн: «Поцелуй в ладошке»; Сара Неш: «Самые нежные в мире объятия»; Энциклопедия для малышей: «В детском саду», и т.п.

✦ **Настройтесь на позитив и подготовьтесь сами.** Очень важно, чтобы мама настроилась сама – это важно, потому что адаптацию проходит не только ребёнок, но и мама. В течение долгого времени большая часть жизни мамы была посвящена ребёнку, зачастую она находилась с ним постоянно. И вот жизнь меняется.

Приведя ребёнка в детский сад и, вернувшись, домой мама понимает, что её «руки свободны». Чтобы, не начать грустить, нервничать, ревновать, заранее запланируйте список дел, мероприятий, которые вы сможете сделать пока ребёнок в детском саду. Наверняка Вы замечали, что ребёнок очень легко улавливает настроение мамы: чем больше она волнуется, тем сложнее и дольше адаптируется ребёнок. И напротив, если мама считает, что ребёнку хорошо в детском саду, то и он быстрее и спокойнее примет новую жизнь в детском коллективе.







✦ Придя в детский сад, сообщите воспитателям о привычках и особенностях Вашего ребёнка, соблюдайте индивидуально подобранный, щадящий режим пребывания в ДОУ. Чтобы адаптация прошла менее болезненно, все вопросы, связанные с пребыванием ребенка в детском саду решайте совместно с воспитателями и психологом.

✦ Если утром ребёнок тяжело расстается: плачет, хватается за маму, процесс прощания лучше максимально сократить, пусть он проходит быстро и четко. Попрощавшись и передав ребёнка воспитателю лучше сразу уйти из группы. В тех случаях, когда ребенок категорически не хочет отходить от мамы, позвольте воспитателю взять его на руки, обнять, увести к другим детям. Так ребёнок может быстрее переключиться на другие дела и ему будет легче успокоиться. Через полчаса – час можно связаться с воспитателем и узнать о поведении и самочувствии вашего ребёнка. Любой профессиональный педагог заинтересован в том, чтобы успокоить малыша и сделать комфортным его пребывание в детском саду.

✦ Часто случается, что первые несколько дней ребёнок охотно идет в детский сад, а затем начинает плакать, отказывается утром идти в группу. Родителям важно сохранять спокойствие и твердость в намерении продолжать адаптацию. Происходит это от того, что первое время ребёнок зачастую не до конца понимает, что происходит, любопытство к новым игрушкам перевешивает другие эмоции. Но потом приходит понимание, что это расставание с мамой, это детский сад всерьез и надолго. Кроме того, что ребенок привыкает оставаться без мамы, ему приходится строить новые взаимоотношения с воспитателями и с другими детьми. Так же, ребёнку приходится привыкать к тому, что жизнь в саду идет по другим правилам и требованиям, отличающихся от тех к которым он привык дома. Поэтому во взаимодействии с ребёнком стремитесь придерживаться одной стратегии, единой линии поведения с сотрудниками ДОУ.

**И помните чем позитивнее, спокойнее и увереннее будет Ваше состояние и рассказы о детском саде, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя Ваш малыш, и тем легче он адаптируется к новым условиям детского сада!**

