

Как подготовить ребенка к поступлению в МОУ. Собираюсь в детский сад.

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 ребенка, нарушается его поведение, сон, аппетит, эмоциональное состояние.

Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемого ребенком, 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 ребенка 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 8.40 до 8.55, обед 11.50 –12.10, уплотненный полдник 15.30 –15.50. 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 ребенка элементарным навыкам самообслуживания (самостоятельно одеваться, умываться, проситься на горшок, кушать).

Отсутствие навыков самообслуживания у ребенка – 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 ребенка 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 покатать ее, покормить ее, 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 ребенка 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.