

Как подготовить ребенка к детскому саду?

Для всей семьи начинается трудный и ответственный период - необходимо организовать начало самостоятельной жизни малыша, ввести его в первый коллектив, помочь ему обрести первый социальный опыт.



Для чего нужны дошкольные заведения?

Когда малыш находится в коллективе, попадает в непривычные для него условия, он приобретает умения и развивает полезные качества:

- Он узнает новое, смотрит на окружающий мир, пытается освоить все, что ему предлагают воспитатели и друзья.
- Учится самостоятельности и ответственности за свои поступки, начиная понимать, что мама не всегда будет рядом, и ему нужно самому уметь переодеваться, кушать ложкой, заявлять о своих желаниях, например о походе в туалет.

- Находит новых друзей и товарищей. Приобретает незаменимый навык общения со сверстниками. Учитя осваивать свои права и выходить из ситуации мирным путем.
- Дошкольник обретает место, где ему можно выплескивать накопленную энергию, кричать и играть, заниматься физкультурой, бегать, прыгать и веселиться, что не всегда удавалось сделать в квартире.

Садик – важная веха в жизни малыша. Именно в этот период родителям необходимо отказаться от грядущего души «мы» и перейти на «он» или «она», дать возможность своему чаду расти и развиваться своим путем.

Памятка для подготовки ребенка к детскому саду:

- Укрепить здоровье малыша, чтобы он не слег с простудой после первой учебной недели.
- Помочь выработать режим дня, чтобы ему легче жить по правилам коллектива.
- Подготовить маленького члена общества к самостоятельности. Если он не умеет кушать и одеваться сам, ему будет тяжело первое время.
- Самая трудная задача – сформировать психологические навыки. Резкая перемена образа жизни – это стрессовая ситуация для каждого человека, в юном возрасте она тяжелее вдвойне. Кроха должен быть готов войти во взрослый мир.

В период привыкания к детскому саду могут быть обнаружены следующие нарушения:

- Снижается или вовсе пропадает аппетит.
- Может быть нарушен как дневной, так и ночной сон.
- Забываются умения, полученные дома. Малыш перестает самостоятельно переодеваться, готовиться ко сну, умываться, кушать ложкой.
- Откатываются назад речевые навыки. Если раньше в активном словаре присутствовали сложные слова, то в стрессовой ситуации они могут пропасть.
- Снижается иммунитет, велик риск подхватить простуду.

- Проявляется зажатость в поведении, нежелание делиться переживаниями: ранее общительные детки могут стать молчаливыми.
- Нарушается эмоциональный фон. Поход в садик может вызвать новые чувства: гнев, возбуждение, раздражение.

Все эти изменения не зависят от прихоти малыша, который переживает по своему, поэтому взрослые могут только поддержать свое чадо и помочь ему заблаговременно адаптироваться.

Как правильно подготовить ребенка к детскому саду в период адаптации.

Закаливание



Не стоит спешить растирать снегом малыша. Чтобы укрепить его здоровье, необходимо лишь понемногу расставаться с привычкой укутывать свое чадо в три одеяла. Для начала, можно оставлять форточку в детской комнате приоткрытой даже в прохладное время.

Хорошо отразится на ребенке умывание прохладной водой. Снижать температуру нужно постепенно, пока отметка не достигнет 17-18 градусов. Занимайтесь физической подготовкой.

Режим дня

Большой проблемой для ребенка является выработка привычки дневного сна и принятия пищи по часам. Помогите ему и сделайте это заранее, постепенно. Организуйте в семье ранний подъем, чтобы было легче собираться по утрам, для

этого ложитесь не позднее 21-00. После пробуждения отведите малыша на горшок, чтобы пищеварение также подстраивалось под график. Этому также будет способствовать обязательный прием пищи в установленное время. Труднее всего обстоит с дневным сном. Чтобы уложить непоседу в постель, нужно активно провести время до обеда, играть в подвижные игры, чтобы усталость взяла свое.

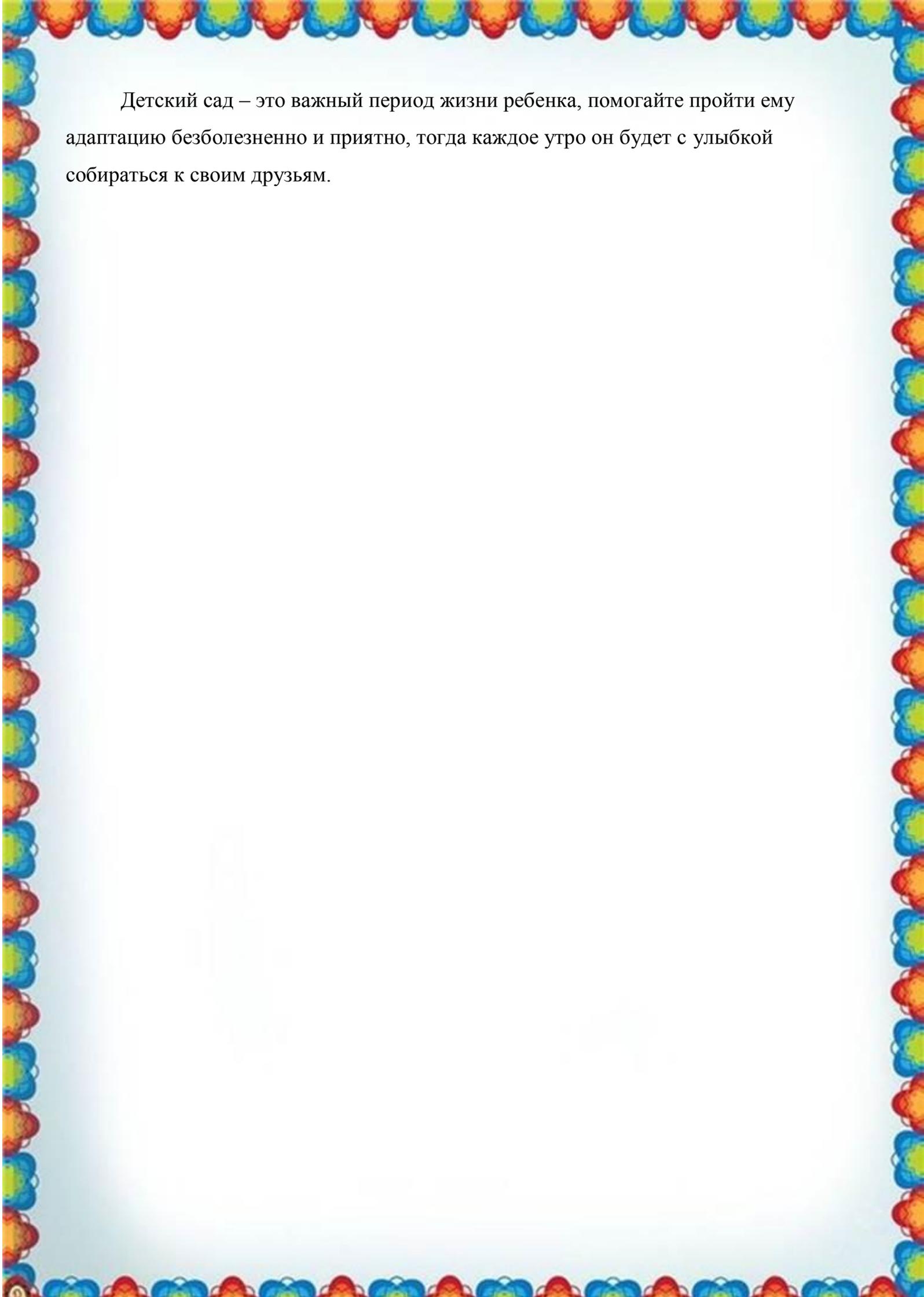
Самостоятельность

В утренний ритуал умывания и сборов на прогулку должен быть максимально вовлечен малыш. Не нужно обращаться с ним как с куклой. Позвольте сделать ему выбор, какого цвета одеть сегодня колготки, это развивает его веру в собственные решения. Сюда же относится умение аккуратно кушать ложкой, при этом, не играя с едой.

Психологическая адаптация

Трудно бывает расставаться с мамой. Чтобы это проходило безболезненно, оставляйте иногда его на несколько часов с родственниками, у которых есть сын или дочь по возрасту близкие к вашему малышу. В 2 года как физически, так и морально подготовить ребенка к садику труднее, так что нужно делать это поэтапно. Поэтому не спешите оставлять его первое время надолго. Для начала посмотрите вместе с ним, как играют дети: посидите в стороне, пока он будет на прогулке или в песочнице. Затем постепенно оставляйте его на 2-4 часа, пока он не почувствует себя защищенным в новом пространстве.

Когда уходите, делайте это быстро, не нужно долгих прощаний, это наводит на мысль о длительном расставании. Не показывайте свой собственный страх. Если вы не доверяете воспитателям, то ребенок это почувствует и сам станет бояться. Обязательно обсуждайте с малышом каждый день, делитесь положительными эмоциями, хвалите за успехи, показывайте, что вы им гордитесь. Узнавайте о его переживаниях, помогайте советом, как избежать проблем, покажите, что вам не все равно.

A decorative border of colorful flowers in shades of blue, yellow, and red surrounds the page. The flowers are arranged in a repeating pattern along all four edges.

Детский сад – это важный период жизни ребенка, помогайте пройти ему адаптацию безболезненно и приятно, тогда каждое утро он будет с улыбкой собираться к своим друзьям.