

## 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 социальный опыт. Это событие может кардинально поменять привычные отношения родителей и крохи. У него может быстро развиваться потребность делать все самому или он начнет манипулировать чувствами близких, плакать и капризничать. В этот период появляется множество проблем: кто будет отводить чадо в садик по утрам, кто встречать; какое дошкольное заведение лучше выбрать и как быстро собрать целый пакет документов и справок. Но за этой суетой нельзя забывать главный вопрос – как морально подготовить ребенка к детскому саду? Об этом и расскажем в нашей статье.

### Для чего нужны дошкольные заведения.



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

Он узнаёт 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. Учится отстаивать свои права и выходить из ситуации мирным путем. Получает понятие о справедливости и честности, когда за поставленный синяк обидчик несет наказание. А один горшок на двоих и откусанная с двух сторон сладость может стать началом крепкой дружбы.

Избалованный родителями ребенок получает необходимое развенчание уверенности, что весь мир крутится возле него.

Понимает, что каждый его успех – причина неподдельных восхищений взрослых и уважения сверстников.

Дошколенок обретает место, где ему можно выплескивать накопленную энергию, кричать и играть, заниматься физкультурой, бегать, прыгать и веселиться, что не всегда удавалось сделать в квартире.

Воспитатели формируют правильный режим дня, что положительно отражается на подготовке к школе.

Садик - это важная веха в жизни малыша.

Именно в этот период родителям необходимо отказаться от греющего душу «мы» и перейти на «он» или «она», дать возможность своему чаду расти и развиваться своим



путем. А если вы переживаете, что связь с близкими может быть потеряна, займитесь воспитанием семейных ценностей.

### **Памятка для подготовки ребенка к детскому саду**

Для того, чтобы адаптация прошла успешно, необходимо обратить внимание на многие аспекты.

Необходимые процедуры:



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 очень тяжело первое время.

Самая трудная задача – сформировать психологические навыки. Резкая перемена образа жизни – это стрессовая ситуация для каждого человека, в юном возрасте она тяжела вдвойне. Кроха должен быть готов войти во взрослый мир.

Перед тем как подробно уделить внимание каждому пункту, узнаем, что может произойти, если не будет подготовки ребенка в садик. В период привыкания могут быть обнаружены следующие нарушения:

Снижается или вовсе пропадает аппетит.

Может быть нарушен как дневной, так и ночной сон.

Забываются умения, полученные дома. Малыш перестанет 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.

Происходит дисбаланс активности. Движения ребенка могут стать как медленными и апатичными, так и гиперактивными, чересчур резкими.

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, каждый переживает по-своему, поэтому взрослые могут только поддержать свое чадо и помочь ему заблаговременно адаптироваться.

### **В каком возрасте нужно начинать подготовку в детский сад**

Детские психологи считают оптимальным возрастом 2,5 – 3 года. К этому моменту вырабатываются навыки общения, осознается разница между сверстниками и старшими, появляется готовность принимать авторитет воспитателя. На этот же период приходится пик любознательности и активного познания мира, дошкольное заведение поможет утолить жажду новых знаний и получить необходимые навыки социального общения. Но не у всех мамочек есть возможность сидеть в декретном отпуске несколько лет, поэтому они принимают решение отвести малыша в дошкольное заведение раньше.



Если вы идете в садик уже в 1,5 – 2 года, то необходимо подготовить ребенка как следует, нельзя надеяться на самостоятельную легкую адаптацию. Нужно учесть, что в этом возрасте привыкание будет идти дольше, поэтому нужно запастись терпением и маленькими шажками идти к цели. Также особенностью возраста является то, что детки хоть и обладают некоторыми навыками общения, но скорее являются внимательными слушателями, чем активными собеседниками, поэтому акцент нужно сделать на устных рассказах. Чаще рассказывайте о том, как там хорошо, как много игрушек дают воспитатели, как много ребятшек, с которыми можно играть. Остальные советы остаются прежними.

### **Как правильно подготовить ребенка к детскому саду в период адаптации**



#### **Закаливание**

Этот термин в педиатрии отличается от процедур для взрослых людей. 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.

#### **При этом нужно соблюдать ряд условий:**

Спать нужно под теплым одеялом.

Дверь должна быть прикрыта, чтобы не было сквозняка.

Во время болезни и до момента полного восстановления иммунитета проветривание можно проводить только в пустой комнате.

Хорошо отразится на ребенке умывание прохладной водой. Снизить температуру нужно постепенно, пока отметка не достигнет 17° – 18°. Эта же цифра оптимальна для обливаний после принятия ванны. Пусть малыш купается в привычной температуре, но перед тем, как вечерняя процедура завершена, облейте его из ковшика более прохладной водой.

Займитесь физической подготовкой: приучите к утренней зарядке, делайте ему массаж. Ежедневно устраивайте долгие прогулки на свежем воздухе и активные игры. Зимой играйте в снежки и катайтесь на горке, а летом – загорайте вместе и купайтесь в открытых водоемах. Основным правилом для каждой процедуры является постепенность. Начинайте прививать каждую привычку с нескольких минут, затем увеличивая время.



### **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. Для этого вам нужно будет организовать в первую очередь себя – ваше чадо всегда оглядывается на старших. 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. Со временем организм сам будет контролировать внутренние часы.

### **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 колготки сегодня надеть, это развивает его веру в собственные решения. Сюда же относится умение аккуратно кушать ложкой и вилкой, при этом не играя с едой. Приучите его пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом, а также сморкаться в платочек. Все эти навыки спасут его от сложностей в коллективе.

### **Психологическая адаптация**

Трудно бывает расставаться с мамой. Чтобы это проходило безболезненно, оставляйте иногда его на несколько часов с родственниками или с подругой, у которой есть сын или дочка 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 в первый день на долго. 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, 3, 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, ребенок это почувствует и сам станет бояться. Обязательно обсуждайте с малышом каждый день, делитесь положительными моментами, хвалите за успехи, показывайте, что вы гордитесь им. Узнавайте о его переживаниях, помогайте советом, как избежать проблем, покажите, что вам не все равно.

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