

Информацию подготовила



Воспитатель  
Гасанова Егана  
Гасановна

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

✓ Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитания. Любые ваши колебания он использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.

✓ Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

### Например:

«Детский сад это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было там интересного, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех, тебе повезло.

✓ Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло – он может ходить сюда. Рассказывайте родным и близким в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

✓ Расскажите ребенку о режиме детского сада: 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 ребенок, когда пойдет в детский сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

✓ Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Ирина Михайловна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не может одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого вам тоже придется говорить, просит пить. Хорошо, если ребенок

захочет быть мишкой или воспитателем в этой игре.

✓ Поддерживайте такие игры.

Приготовьте с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть небольшие игрушки, которые привлекательны для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей, коробочки с вложенными в них забавными предметами, книжки с картинками. Тогда по утрам вам проще будет отправлять малыша в детский сад: с игрушкой веселее идти и проще завязать отношения с другим ребенком.

✓ Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги детям.

Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

✓ Знаете ли вы, что чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

✓ Будьте снисходительны и терпимы к другим. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

✓ В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

✓ В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится.

✓ Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

✓ Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности, планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

## В ДЕТСКИЙ САД ИДТИ ПОРА. ЧТО НУЖНО УМЕТЬ РЕБЕНКУ И ВАМ.

### ► Общение

Наиболее важным из всех является умение малыша общаться. Коммуникативные навыки способствуют более быстрой адаптации к детскому саду. Учите ребенка общаться со сверстниками и взрослыми. Посещайте развивающие центры, чаще гуляйте на детских площадках, ходите в гости, на городские праздники, детские театральные представления. Поощряйте проявляемую ребенком инициативу к знакомству и общению. Учите детей играть вместе, делиться игрушками, решать конфликты. Приходите с ребенком гулять в детский сад во время прогулки детей. Познакомьте малыша с воспитателем. Посетите группу, в которую будет ходить ваш ребенок.

### ► Навыки самообслуживания

Все, что нужно сделать перед поступлением ребенка в детский сад, чтобы адаптация к детскому саду прошла легче, — это обучить его элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться горшком, самостоятельно есть пищу с ложки, умываться, вытирать полотенцем ручки и личико, а детишек постарше еще и раздеваться-одеваться, хотя бы частично. Умеющий обслужить себя ребенок доставляет меньше проблем воспитателям, его будут чаще, чем остальных хвалить. Да и самому малышу будет комфортнее, и он будет чувствовать себя увереннее.

### ► Здоровье

Адаптация к детскому саду в виде частых вирусных заболеваний — вполне обычное явление. Но вы можете снизить количество заболеваний своего ребенка, если будете правильно его готовить к вирусным атакам. Лучшей профилактики простудных заболеваний, чем закаливание еще никто не придумал. Этим, конечно, нужно начать заниматься не перед непосредственным поступлением малыша в детский сад, а гораздо раньше, тогда результат будет высоким. Не кутайте ребенка, идя на прогулку, — одевайтесь всегда по погоде. Занимайтесь физическими упражнениями, много гуляйте. Посоветуйтесь с вашим педиатром, возможно, он порекомендует принимать какое-нибудь укрепляющее, противовирусное средство для профилактики. А лучше поите малыша отваром шиповника, ромашковым чаем, клюквенным морсом, компотом из черной смородины и в период адаптации к детскому саду ребенок будет меньше болеть.

### ► Питание

Узнайте, чем кормят ребят в детском саду. Пусть вам покажут меню. Как правило, с утра во всех детских садах дают кашу. Приучайте вашего кроху кушать кашу, обязательно варите ее ему на завтрак. Не любит? Ну, подмешайте в кашу, например, фруктовое пюре или кусочки фруктов. Потом постепенно уменьшайте количество фруктов. Постарайтесь приблизить ваше домашнее меню к детсадовскому. Вам же самим потом будет спокойнее, что ваш малыш в детском саду сытый.

### ► Ваш психологический настрой

Вот это, пожалуй, самая важная часть. От этого напрямую зависит, как будет проходить у ребенка адаптация к детскому саду. Родителям, и в первую очередь маме, нужно принять

тот факт, что кроха идет в детский сад. Не испытывать чувство вины, не сомневаться в правильности принятого решения, не суетиться и не нервничать. Уверенность и еще раз уверенность — только она поможет преодолеть все психологические преграды. Показывайте ребенку свой положительный настрой, говорите о детском саде только хорошо. Расскажите, что вы и сами посещали детский сад в детстве. Играйте с игрушками в «детский сад», разыгрывайте различные вариации, и всегда в положительном ключе. И не забывайте подбадривать малыша. Для него поступление в детский сад — новая и, по сути, первая серьезная ступень на его жизненном пути. Любите его, говорите ему об этом как можно чаще, балуйте, ласкайте. И знайте — у вас все получится, успехов!