








# Подготовка ребенка к детскому саду

«К чему готовить ребенка?» Готовить нужно не столько к садику, сколько к жизни в социуме.

Готовить надо:

-  К разлуке с мамой
    -  К доверию другому взрослому человеку
    -  К контактам с другими детьми
    -  К выполнению указаний
    -  К соблюдению правил
    -  К необходимости ждать своей очереди
  -  К необходимости заявлять о своих потребностях и просить о помощи.
- Все эти навыки пригодятся, даже если вы не отдадите ребенка в садик.

## 1. Режим дня

Первое, с чем придется столкнуться в детском саду – это режим дня. Когда будете относить путевку в детский сад, узнайте, какое расписание в детском саду, и начните готовить ребенка. Самое трудное - приучить малыша рано вставать утром и ложиться спать днем. Постарайтесь вечером рано укладываться спать, вставать в 7.30 и даже если он не хочет отдыхать днем, все равно укладывать его в кроватку и читать книжки. Через определенное время ребенок сам привыкнет к дневному отдыху.

## 2. Я сам!

Как правило, в ясельной группе от 15 до 20 детей, и воспитательница не может каждого одеть и накормить. Как только вы узнали, что попадаете в детский сад, начинайте приучать ребенка к тому, чтобы он сам одевался и ел. Выбирайте для него удобную одежду и обувь, не покупайте обувь со шнурками. На осень и зиму стоит купить комбинезоны, а не отдельные штанишки с курточкой.

## 3. Приучение к горшку

В детском саду есть строгий запрет на памперсы (даже на послеобеденный сон). Поэтому как можно раньше начните отучать ребенка от подгузников. Никто не мешает вам надевать их на ночь, но днем ребенок должен научиться проситься на горшок.

## 4. Оставляйте ребенка с бабушками, знакомыми, няней

Самое трудное, когда малыш приходит в садик, – это "оторвать" его от мамы. Хотя первое время ребенок будет ходить до обеда, но все равно расставание с мамой, даже на три часа – это стресс. Перед походом в садик начните оставлять

ребенка с теми, кого он хорошо знает. Так он поймет, что расставание с мамой – это еще не конец света.

## **5. Моральная подготовка**

Ребенку обязательно необходимо объяснить, что в скором времени он пойдет в детский сад, и что страшного в этом ничего нет. Психологи рекомендуют начать играть в игру «Детский сад». В игре ребенку будет легче представить различные ситуации - когда он столкнется с ними в саду, то переживет их легче. Так как ребенок не знает, что такое «садик» и как к нему нужно относиться, то задача родителей - сформировать позитивное отношение к ДОО. Также ребенку интересно, а как же там, внутри садика? Ведь если он будет знать, что его ожидает в стенах этого заведения, то и адаптация пройдет менее эмоционально. Поэтому дома, на протяжении всего подготовительного периода играем в «детский сад». Строим из любого строительного материала «периметр» детского сада, в нем «группу», «раздевалку», «спальню». Называем всё это «детским садом». Выбираем участников-зверушек: «воспитательница», «дети», фигурку самого ребенка и др. Только не выбираем на роль воспитательницы фигурки агрессивных животных. В игре соблюдаем режимные моменты настоящего садика. Утром игрушечные животные приводят в детский сад своих детенышей, их встречает воспитательница. Они умываются, едят, играют, решают разные конфликтные моменты, занимаются, гуляют, спят и т.д., вечером всех зверят забирают домой.

*Еще одна очень полезная игра – «прятки», в нее стоит играть всей семьей. В первое время посещения детского сада ребенок боится «пропажи» мамы, когда она уходит из поля его зрения, а игра создает посыл, если человек ушел, то он обязательно вернется.*

За неделю до первого дня посещения, а может быть, и раньше ежедневно говорите с малышом о детском садике. Не пытайтесь увещевать и подбадривать его, что там он будет без мамы и папы; это может напугать и утвердить в его сознании страх. Ваши успокаивающие слова и фразы понадобятся после того, как малыш сам почувствует, как это страшно остаться одному в новом месте. Вместо этого говорите, причем как можно подробнее, о том, чем дети занимаются в детском саду.

**Говорите все это бодрым и уверенным тоном, чтобы вселить в ребенка мысль: детский сад — это неотъемлемая часть жизни каждого ребенка. Расскажите, как вы сами любили ходить туда, когда были маленькими.**

Во время прогулки ходим до близлежащего детского сада, наблюдаем за детьми и воспитателями, комментируя ребенку, происходящее на площадке: «Воспитатель играет с детьми в какую-то интересную игру. Смотри, все встали в круг... А сейчас детишки построились парами и пошли на обед в свою группу. И мы с тобой пойдем домой обедать. Тебе пока в садик нельзя, а скоро и тебе можно будет ходить в него».

**Что нельзя делать ни в кое случае - так это пугать ребёнка детским садом и воспитателями: «Вот пойдешь в садик, там уж тебя воспитают».**

Обычно адаптация к детскому саду не занимает более трех-четырех недель, после этого срока можно начать водить ребенка на полный день. Если же после трех месяцев у ребенка все еще возникают проблемы при походе в детский сад, стоит обратиться к психологу или врачу.