



➤ Рубрика

Консультация узкого специалиста



Как подготовиться к детскому саду!?

САМОЕ ВАЖНОЕ, что вам необходимо сделать уже сегодня, чтобы ваш малыш легче и безболезненно АДАПТИРОВАЛСЯ к детскому саду!



Гилёва Татьяна Евгеньевна
педагог-психолог

1. Режим дня

Режим дня в детском саду включает в себя чёткое расписание приёмов пищи, прогулок, занятий и отдыха.

Чтобы адаптация прошла легче, старайтесь приблизить домашний режим дня ребёнка к режиму детского сада – **сделать это нужно заранее, чтобы организм ребёнка перестроился, адаптировался к изменениям.**

Это поможет ему привыкнуть к распорядку и чувствовать себя увереннее в новой обстановке.

Например – утренний подъём в 7.00, а не в 10.00 как раньше!

БОЛЬШИНСТВО ПРИЧИН УТРЕННИХ СЛЁЗ – МАЛЫШ НЕ ВЫСПАЛСЯ, он просто спать хочет, А ЕГО ПРИВЕЛИ В САДИК!



2. Питание

Перед поступлением в детский сад приучите ребёнка к основным блюдам меню детского сада – каши, супы, запеканки и др., чтобы избежать проблем с пищеварением и чтобы, элементарно, **ребёнок не оставался голодным!**

Так как, незнакомую, новую пищу, в новом месте, дети как правило не пробуют!

Важно, чтобы рацион включал разнообразные фрукты, овощи, каши, мясные и молочные продукты.



**Сбалансированное
питание – основа
здоровья малыша.**

3. Навыки самостоятельности

Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания:

- умываться, вытирать руки;
- одеваться и раздеваться;
- самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой;
- проситься на горшок.



И эти полезные навыки означают, что ВЫ отучились: ОТ ПАМПЕРСА ЗАСЫПАЕТЕ БЕЗ ПУСТЫШКИ И СОСКИ И БЕЗ прикладывания к ГРУДИ!!!

4. Социальные навыки



Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

ВАЖНО - ОПЫТ РАЗЛУКИ

Ребёнок должен уметь расставаться с вами на какое-то время – пока вы уходите по делам!

Если вы всегда вместе и он не остаётся без вас с бабушкой, другими близкими людьми –

НЕ ЖДИТЕ, ЧТО МАЛЫШ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОСТАНЕТСЯ БЕЗ ВАС С ДЕТСКОМ САДУ!

5. Эмоциональная подготовка (и мамы в том числе)

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.

Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.

Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации!



**ВСЛУХ НИКАКИХ СОМНЕНИЙ И НЕГАТИВНЫХ
ВЫСКАЗЫВАНИЙ О ДЕТСКОМ САДИКЕ
МАЛЫШ ЛЕГКО СКАНИРУЕТ ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ
НЕ ЖДИТЕ, ЧТО ОН БУДЕТ СПОКОЕН, ЕСЛИ ВЫ
ТРЕВОЖИТЕСЬ И БЕСПОКОИТЕСЬ КАК ОН
ПРИВЫКНЕТ!**

Планируйте свое время так, чтобы в первые два месяца посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день!

Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем, (если это рекомендует воспитатель и психолог), приводить малыша на целый день!



**НЕ ТОРОПИТЕСЬ – И
НЕ СРАВНИВАЙТЕ С
ДРУГИМИ ДЕТЬМИ!
ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ
ОЧЕНЬ
ИНДИВИДУАЛЕН!
ДАЖЕ В ОДНОЙ СЕМЬЕ
ДЕТИ ПО РАЗНОМУ
ПРИВЫКАЮТ!**



*Выполнение всех вышеуказанных
рекомендаций не является
обязательным.*

*Но выполнение их поможет
Вашему ребенку безболезненно
пройти период адаптации!*

УСПЕХОВ ВАМ!

*И ЖДЁМ С НЕТЕРПЕНИЕМ В
НАШ ДЕТСКИЙ САД!!!*

