

Как подготовить ребенка к посещению детского сада? Как помочь ему легче адаптироваться?

1. Начните готовить малыша к садику заранее.
2. Важно учить ребенка общаться. Водите его гулять на детские площадки, посещайте детские праздники, берите его с собой в гости и приглашайте друзей к себе в гости. Расширяйте круг общения ребенка. Поощряйте его за контакты со сверстниками.
3. Оставляйте ребенка с другими близкими и знакомыми, сначала ненадолго, а затем увеличивайте время. Объясняйте, что у вас есть дела, работа, Вы помогаете папе зарабатывать денюжки, чтобы покупать продукты, игрушки и другое.
4. В ходе подготовки к садику приведите малыша гулять на участок, познакомьте с детьми и воспитателями, покажите группу, кроватку, рассказывайте ему как весело и интересно будет ему с другими детьми.
5. В период подготовки к детскому садику рассказывайте малышу больше о детском саде, придумывайте истории, сказки в которых любимый персонаж малыша пошел в садик и что он там делал.
6. Дома поиграйте в детский сад, роль ребенка можете выполнять Вы или любимая игрушка малыша. Покажите ребенку в игре, как он может познакомиться, вступить в игру. Соблюдайте в ходе игры режимные моменты.
7. Продолжайте играть с малышом в детский сад, когда он начнет ходить в садик. В игре ребенок покажет вам, с какими проблемами он сталкивается, а вы предложите пути их решения.

8. Не показывайте ребенку свое волнение относительно поступления в детский сад. Ребенок должен понять, что выбора у него нет, детский сад - это неизбежность. Ваша уверенность, оптимизм передастся ребенку. Первое время водить ребенка в детский сад может папа.

9. Придумайте ритуал встречи и прощания, делайте ребенку сюрприз, который он найдет в шкафчике, когда придет в детский сад. Разрешите взять ему игрушку, украсить шкафчик по его усмотрению.

10. Необходимо обсуждать с воспитателем длительность пребывания малыша в детском саду, возможность вашего присутствия в садике в течение какого-то времени и домашний режим ребенка на период адаптации к детскому саду.

11. Обычно ребенок привыкает к новым условиям в течение 2-3 недель. В это время ребенок может стать капризным, плохо есть и спать, плакать, когда видит уходящих родителей. Не торопитесь немедленно забрать малыша на домашний режим. Пройдет немного времени и он привыкнет к новому общению.

12. Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

Что нужно обязательно сделать перед детским садом?

1. Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.
2. Желательно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него сажился). Малыш должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.
3. Научить ребенка есть ложкой, либо пытаться есть.
4. Отлучите ребенка от груди, бутылки!!!! Кормление грудью сильно привязывает малыша к маме, усложняет адаптацию.
5. Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.
6. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
7. Повысить роль закаливающих мероприятий.
8. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
9. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
10. Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
11. И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.

Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад?

1. Начните гулять на площадке детского сада.
2. Хорошо, если в детском саду вам разрешат самим показать ребенку группу. Таким образом, вы покажете ребенку свое одобрение всего, что там есть.
3. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.
3. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.
4. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.
5. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.
6. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!
7. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за

то, что он слишком громко кричит или быстро бежит – это ему необходимо.

8. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш просльвет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

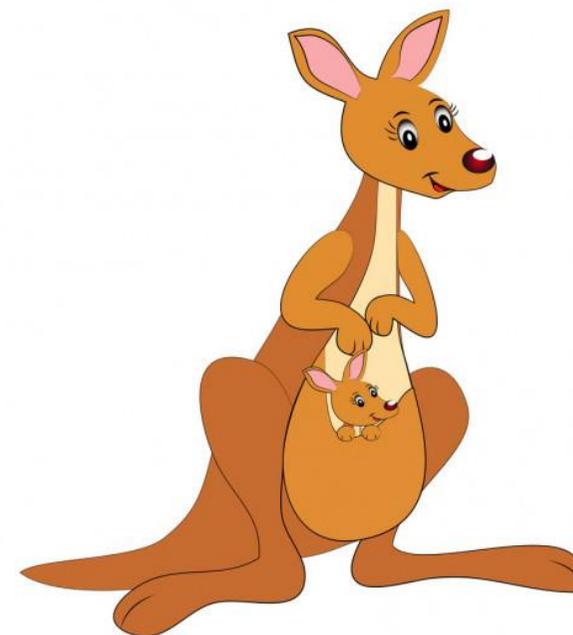
ВАЖНО ПОМНИТЬ

Привыкание к детскому саду – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности. Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме справиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать!

Желаю Вам благоприятного адаптационного периода!!!

Филиал №11 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Шалинского городского округа «Детский сад №3» - «Детский сад п.г.т. Шаля»

**Как помочь ребёнку в период адаптации?
Как подготовить ребенка к ДОУ?**



Составитель:
педагог-психолог
Кузнецова Е.В.