

**Муниципальный консультационный центра
МДОУ «Детский сад №124 комбинированного вида» г.о.Саранск
Региональная службы оказания психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи
гражданам, имеющим детей**

Полезные советы о подготовке к детскому саду



Саранск 2022 г.

Создаем позитивный образ детского сада. На первом этапе подготовки просто и доступно расскажите малышу, что такое садик. Постарайтесь вести беседу в нейтральном ключе, не формируя отторжения или завышенных ожиданий. Начать можно с того, что детский сад – это место, где вместе проводят время много ребятшек. Расскажите, что малыши там играют, едят, гуляют, у каждого есть свой шкафчик и отдельная кроватка. Не забудьте упомянуть о воспитательницах, которые заботятся о детишках. Вы можете поиграть дома в детский сад с любимыми игрушками – так малышу будет проще понять, как там все устроено. Пусть он попробует себя в роли воспитательницы: покормит «детишек», поиграет с ними, уложит спать. За неделю или несколько дней до первого посещения пройдите по маршруту от дома до садика, посмотрите его территорию, по договоренности с воспитателем можно погулять по дворику вместе с группой.

Придумываем ритуал прощания. Малышам, которые привыкли постоянно находиться рядом с родителями, бывает первое время сложно оставаться без мамы или папы. Такие дети тяжело переживают разлуку даже на несколько часов. Облегчить расставание часто помогает ритуал прощания. Придумать его несложно: обнимите и поцелуйте ребенка, помашите ему ручкой. Можно добавить и что-то особенное, например воздушный поцелуй или нежное поглаживание по ручке. Отработайте ритуал заранее: попробуйте хотя бы ненадолго оставлять малыша с бабушкой или другим близким родственником.

Развиваем навыки самообслуживания. Подготовка ребенка к детскому саду должна включать и развитие самостоятельности в простейших бытовых вопросах. Если ребенок будет проситься на горшок, сам справляться с надеванием сандалий и мытьем рук, то он будет чувствовать себя в группе более уверенно по сравнению со сверстниками, которым постоянно нужна помощь воспитателя. Начните приучать ребенка к горшку, если он еще не умеет

проситься в туалет, и не ругайте его за «промахи» – на первых порах без них не обойтись. За столом дайте малышу ложку и вилку и покажите, как правильно пользоваться ими. Этот навык очень пригодится, ведь в детском саду воспитатели не всегда успевают докормить плохо кушающих малышей, тем более что время завтрака, обеда и полдника ограничено. Учите ребенка также самостоятельно собираться на прогулку. Объясните, как правильно надевать футболку, колготки, кофточку, обувь. Не торопитесь помогать: пусть малыш потренируется справляться сам, даже если на первых порах это займет много времени.

Корректируем режим дня. Начните готовить ребенка к тому, что в детском саду нужно соблюдать общий для всех распорядок. Заранее узнайте, каким будет режим, и постарайтесь подстроиться под него, чтобы у малыша было время привыкнуть к новому расписанию в комфортных домашних условиях. Это помогает избежать стрессов в дальнейшем, ведь, например, если ребенок никогда не спал днем, в садике его будет очень сложно уложить. Почти во всех государственных детских садах распорядок одинаковый. В 7:45–8:00 начинается утренняя гимнастика, после нее дети завтракают. С 9:00 до 10:00 они занимаются рисованием, лепкой, музыкой или другими видами познавательной активности, затем выходят на получасовую прогулку. Обедают малыши в 12:00–12:30, а спят обычно с 13:00 до 15:00. После пробуждения дети получают уплотненный полдник. С 17:00 до 19:00 малыши играют в группе, а при хорошей погоде гуляют второй раз. Ориентируясь на такой режим, Вы можете выстроить распорядок дня дошкольника. Особенно важно, чтобы ребенок привык есть в одно и то же время. Важно приучать малыша к тихому часу после обеда. Если ему трудно заснуть, предложите хотя бы спокойно полежать в кровати, в детском саду такой компромиссный вариант тоже допускается (главное, чтобы малыш не мешал отдыхать другим деткам).

Учим малыша общаться с другими детьми. В процессе

адаптации очень важно, чтобы у ребенка сложились доброжелательные отношения со сверстниками. Малышу нужно уметь вести себя так, чтобы быть принятым в игру. Он должен почувствовать себя полноценным членом коллектива. Заранее подумайте над тем, как подготовить ребенка к социальному взаимодействию. Малышу будет гораздо проще адаптироваться, если он не стесняется знакомиться с другими детьми, умеет попросить понравившуюся игрушку, может следовать общим для всех правилам. Конечно, эти навыки формируются не за один день. Чтобы приобрести их, малышу нужно постоянно взаимодействовать со сверстниками. Тут в помощь придут и группы раннего развития, и детские площадки, и игровые зоны в торговых центрах. Можно ходить с ребенком в гости к друзьям, у которых тоже есть дети. Поддерживайте инициативу малыша в общении и учите его, как знакомиться, приглашать других в игру, договариваться о правилах, меняться игрушками. Все эти навыки очень пригодятся в детском саду и помогут избежать конфликтных ситуаций.

Подбираем гардероб для садика. Когда ребенок еще совсем мал, родители часто не задумываются о том, сможет ли он сам справиться с многочисленными застежками, пуговицами, завязочками, тугими молниями. Но нужно учитывать, что в детском саду собираться на прогулку, раздеваться перед сном и одеваться после пробуждения ему придется самому с минимальной помощью воспитателя, ведь детей в группе много. На этапе подготовки продумайте все мелочи: купите несколько комплектов одежды для садика. Пусть это будут удобные и практичные вещи, которые легко снимаются и надеваются. Обувь также должна просто застегиваться и, конечно, соответствовать размеру, чтобы малышу было комфортно ходить в ней весь день. Запасной комплект одежды удобно оставлять в шкафчике, он может понадобиться, если ребенок случайно испачкается и ему нужно будет переодеться.

Укрепляем иммунитет. В детском саду организм ребенка сталкивается со множеством новых вирусов, вот почему малыши на первых порах начинают часто болеть. Разнообразие респираторных инфекций очень много, и возбудители легко передаются в коллективе. Хорошая новость состоит в том, что каждая болезнь способствует естественному формированию иммунитета. Но у одних детей вирусная инфекция протекает легко, а у других вызывает осложнения: бронхит, отит, пневмонию и т. д. Все зависит от индивидуальных особенностей организма. Если у ребенка изначально крепкий иммунитет, шансы заболеть тяжело и надолго уменьшаются. Именно поэтому стоит заранее заняться закаливанием и общим оздоровлением. Одевайте малыша по погоде, поддерживайте в квартире комфортную температуру (20–22 °С) и не запрещайте ему дома ходить босиком. Не кутайте его, сразу раздевайте, если он жалуется, что ему жарко. Не стоит бояться сквозняков. Постарайтесь гулять каждый день и как можно больше времени проводить с ребенком на улице. Приучайте его умываться прохладной водой. Если есть возможность, запишите малыша в бассейн.