Консультация для родителей

**«Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад».**

Каждый ребенок пойдет в детский сад, и то, как он воспримет новую для себя обстановку волнует многих родителей. Посещение детского сада – чрезвычайно важный период в жизни маленького ребенка. Волнуясь за него, любящие родители должны как можно лучше подготовить своего кроху к новым условиям, сформировав у него элементарные навыки самообслуживания.

Посещение детского сада почти для каждого малыша сопряжено с огромным стрессом, поскольку привычный для него уклад вдруг радикально меняется. Он попадает в совершенно иной мир с новыми требованиями, распорядком дня, непривычной обстановкой, едой и занятиями, с незнакомыми людьми. В этом мире нет самого главного человека – любимой мамы, которая всегда утешит и придет на помощь. Здесь маленький человечек со всем должен справляться самостоятельно. Специалисты рекомендуют начинать подготовку к детскому саду за несколько месяцев до начала посещения.Легче всего проходят адаптацию к условиям детского сада те ребятишки, у которых ответственные родители развивали навыки самостоятельности с самого раннего возраста, поощряя их совершенно естественную потребность делать все по мере своих маленьких сил. Надо сказать, что два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: "Я сам!". Сейчас малыша вообще не нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели. Как правило, родителям двухлетних детей гораздо больше внимания приходится обращать на то, чтобы не мешать ребенку быть самостоятельным. И это, возможно, самый важный момент! Именно сейчас, на третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

**Учим малыша самостоятельно одеваться.**

Этот навык окончательно формируется к трем годам, если родители, активно помогая, неустанно поощряют желание ребенка самостоятельно справляться с нелегкой задачей натягивания непослушных штанин и рукавов.

* Интерес к самостоятельному одеванию необходимо поддерживать постоянно, награждая похвалой даже самую незначительную попытку своего крохи**.** Он пытается самостоятельно подтянуть штанишки, встав с горшка? Непременно похвалите! Его маленькие пальчики еще так слабы, он еще только учится владеть ими, пытаясь ухватить и застегнуть крохотную пуговичку, натянуть носочек — хвалите и поощряйте каждую инициативу, не акцентируя внимание на неудачах. Только в этом случае малыш приобретет уверенность в своих силах, не страшась возможных ошибок;
* Важно научить малыша раздеваться так, чтобы не возникло необходимости выворачивать его одежку перед следующим одеванием, ведь чаще всего маленькие дети не снимают, а стягивают ее с себя, выворачивая наизнанку. Это – очень важный момент, требующий ежедневной тренировки. Для этого необходимо приучить малыша одеваться и раздеваться, сидя на своем стульчике. Чтобы правильно снять колготки, кроха должен встать перед ним (спиной к сиденью) и спустить их ниже уровня колен. Сев на стул, малыш одной рукой должен ухватить пятку чулка, а другой – его носок и поочередно – один после другого – стянуть чулки с ног. Чтобы кроха усвоил эту «премудрость», необходимо несколько раз продемонстрировать и объяснить ему, где у колготок швы, пятка, носок и резинка. Не менее важно научить малыша правильно класть колготки на спинку стула: резинка должна быть у края стульчика, а центральный шов – сверху. Научив ребенка брать колготки за резинку двумя руками (и не баловаться, поворачивая их в руках), родители обеспечат ему возможность беспроблемного их надевания, поскольку каждый чулок окажется у нужной ноги;
* Отправляя ребенка в детский сад, необходимо отдать предпочтение одежде, которая легко снимается и надевается**:** кофта в этом случае более предпочтительна, чем свитер, неразъемная молния лучше, чем пуговицы. Обувь малышей должна быть снабжена липучками, а не шнурками. Чем менее сложными будут застежки – тем легче для крохи.

**Формируем гигиенические навыки**

* Привычка мыть руки после прогулки и перед каждым приемом пищи должна воспитываться у ребенка с раннего детства**.** Чтобы малышу было удобно, необходимо создать для этого соответствующие условия. Специальная устойчивая скамеечка позволит ему без проблем дотягиваться до крана, а индивидуальное полотенце, повешенное на доступной для малыша высоте, даст ему возможность самостоятельно вытирать чистые ладошки. Перед мытьем рук необходимо приучить ребенка закатывать длинные рукава. Процесс, сопровождаемый забавными потешками, поучительными стихами и песенками, создаст атмосферу непринужденной игры, в ходе которой малыш научится тщательно намыливать ладошки, мыть их круговыми движениями пальцев, тщательно смывать мыльную пену под струей проточной воды. Чистые ручки малыш должен вытереть полотенцем. В конце процедуры обязательно следует похвалить кроху за проявленное усердие. Если выполнять ее изо дня в день, после прогулки малыш сам будет напоминать маме о необходимости мытья рук;
* Малыш, поступающий в детский сад, должен быть приучен к горшку или унитазу**:** вовремя снимать штанишки, самостоятельно садиться на горшок, уметь пользоваться туалетной бумагой. К этому возрасту ни о каких подгузниках не может быть и речи: малыш должен обходиться без них.

**Учим ребенка самостоятельно принимать пищу**

Вопрос о том, когда давать малышу ложку, каждая мама решает в индивидуальном порядке, наблюдая за его поведением. Если ребенок (обычно годовичок) проявляет инициативу и требует – значит, такой момент настал. Каша (размазанная по столу, лицу и части окружающего интерьера) недолго будет попадать не по назначению: в очень скором времени кроха научится есть довольно-таки аккуратно.

* Двухлетнего малыша можно научить немного наклоняться над тарелкой, чтобы не испачкать стол и одежду;
* Необходимо учить его пользоваться бумажными салфетками. Если в присутствии малыша другие члены семьи будут подавать ему хороший пример, он быстро поймет, что для вытирания испачканных пищей рук и лица салфетка подходит больше, нежели собственная одежда. Разумеется, вазочка с салфетками всегда должна находиться на его столе;
* Для ежедневного кормления у ребенка должна быть отдельная мебель (маленький стол и стульчик), подобранная в соответствии с его ростом, а также удобная и безопасная посуда. Тарелки должны быть устойчивыми, ложки – небольшими, а чашки должны иметь ручки, удобные для маленьких пальчиков;
* Даже маленького ребенка можно привлекать к сервировке обеденного стола: он может расставить тарелки, разложить столовые приборы и салфетки. Полученный навык он сможет использовать во время дежурства по столовой, помогая нянечке в детском саду;
* Периодическое высаживание малыша за общий семейный стол, как правило, способствует улучшению аппетита, стимулируя желание есть самостоятельно, «как большой».

**Соблюдение режима дня.**

Начиная подготовку малыша к походу в детский сад распорядок дня должен быть похож на режим дня в саду. И если до сих пор режим вашего ребенка существенно отличался от указанного (например, он ложился спать очень поздно и спал до десяти-одиннадцати часов утра), вам, конечно, нужно привести режим в соответствие с "нормативами".  Это обязательно надо сделать до того, как ребенок пойдет в детский сад. Урегулирование режима - не из тех дел, которые можно пускать на самотек, рассчитывая, что все наладится само собой. Нередко трудности в адаптации к садику бывают вызваны именно тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому распорядку дня.

       Вообще, маленькие дети очень любят, чтобы все было "по расписанию", одинаково изо дня в день. Любые перемены в привычном течении жизни - даже значительно менее глобальные, чем поход в детский сад! - могут вызвать бурю протеста со стороны маленького консерватора. И этот консерватизм - не отклонение, а, напротив, очень ценное качество. Оно говорит о том, что у малыша уже формируется устойчивое представление о собственном "я",внутренняя психическая целостность.

       Так что перемены нужно вводить в жизнь ребенка постепенно и «малыми дозами». Каждый день понемногу сдвигайте все дела таким образом, чтобы в конце концов приблизиться к режиму. Например, вставайте каждый день чуть раньше, пораньше завтракайте и выходите на прогулку. Соответственно и вечером укладывайте малыша в кровать не так поздно, как прежде, учитывая, что утром ему предстоит ранний подъем.

**Закрепление навыков самостоятельности через развивающие игры**

Все отрабатываемые у малышей навыки лучше всего усваиваются, если подаются в занимательной игровой форме. Это касается любых режимных моментов.

* В процессе сборов на прогулку можно читать малышу забавные маленькие стихотворения, обыгрывающие все этапы обувания и одевания малыша. Создавая у него радостное настроение, они способствуют желанию самостоятельно справиться с нелегкой, но такой важной задачей;
* Даже рутинный процесс мытья рук силой художественного слова можно превратить в захватывающий ритуал. Потешка-напоминалка напомнит крохе о необходимости закатать рукава, а под звуки веселого стихотворения можно не только чисто вымыть ладошки, но и весело похлопать в конце, демонстрируя качество мытья;
* Полученные навыки можно закрепить в ходе ролевой игры с куклой. Пусть малыш покажет кукле, пришедшей с прогулки, как следует мыть лицо и руки, как пользоваться приборами во время еды, вытирать рот салфеткой. Очень полезны манипуляции с кукольной одеждой. Раздев куклу, малыш может аккуратно повесить ее одежду на крохотный стульчик. После «тихого часа» куклу можно будет одеть и отправиться с ней на прогулку. Все приобретенные навыки обязательно пригодятся ребенку в детском саду, ведь он сможет самостоятельно занять себя игрой в кукольном уголке;
* Для развития мелкой моторики можно предложить крохе своеобразный «тренажер», выполненный умелыми мамиными руками. К плотному куску сукна можно пришить всевозможные застежки: молнии, липучки, ремешки с пряжками, пуговицы с петлями, ленточки, кнопки и крючки. Расстегивая и застегивая, развязывая и завязывая все эти хитроумные завязки и застежки, малыш будет тренировать свои неловкие пальчики и приобретет полезный навык, который пригодится ему при самостоятельном одевании.