

## Собираюсь в детский сад!

Вот мы и подросли. Пора в детский сад. Это важное событие в жизни малыша!

### Прежде чем привести ребенка в детский сад, подготовьтесь сами, дорогие мамы и папы:

1. Познакомьтесь с жизнью детей в детском саду (чем занимаются, каков режим дня, каковы требования и.п.) старайтесь придерживаться их дома.

*(Смотрите информацию на стендах в группах)*

В детском саду ребенку нужно привыкнуть:

- к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;
- к новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам;
- обществу своих сверстников;
- новой пище и условиям еды;
- новой обстановке для сна.

Вашему ребенку будет проще привыкать ко всему постепенно. Поэтому мы просим вас в первый раз прийти с ребенком в то время, когда в группе не будет других детей и воспитатель сможет познакомиться с вашим малышом, а он – изучить нового для него взрослого человека.

2. Если у ребенка к моменту поступления в детский сад сохранилась привычка к укачиванию, сосанию пустышки во время игры и т.д., то отучать от нее надо постепенно, сначала дома, а потом уже в детском саду, договорившись с персоналом. Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или милые пустячки, с которыми он не расстанется. Это поможет ребенку легче и безболезненнее привыкнуть к детскому саду, и скоро малыш с удовольствием будет посещать детский сад, ждать встречи с новыми друзьями, игрушками.
3. Готовя ребенка к детскому саду, особо следует оценить его навыки и умения в самообслуживании. Учите его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть. Наблюдайте за тем. Как у него складываются необходимые умения и навыки. Культурно – гигиенические навыки: мыть руки перед едой, после загрязнения; насухо вытирать лицо, руки полотенцем; вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами (полотенце; носовой платок, горшок); вытирать ноги у входа; опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, раздеваться, одеваться. Если у ребенка что-то получается не очень хорошо воспитатели и няни всегда ему помогут. Но полное отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию ребенка.

#### 4. Продумайте до мельчайших деталей всю одежду ребенка:

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц, обувь на липучках или на молниях. Освоить шнурки ребенку трудно, поэтому пусть учится завязывать их дома без спешки. Шапку или шарф лучше заменить шапкой – шлемом и в шею не надует, и надевать намного проще. Вместо рубашки приготовьте водолазку, вместо кофты с пуговицами – свитер. В общем, главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребенка. Сделайте маркировку одежды. Целесообразно указать не только имя и фамилию ребенка, но и условный символ (цветок, бабочка, шарик, мяч и т.п.), познакомить с ним малыша, чтобы он легко узнавал свою одежду.

Дома организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна для малыша и он сам мог самостоятельно после прогулки вешать свои вещи. Не делайте этого за ребенка, но наблюдайте за выполнением требования, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам без напоминания убирает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой ребенка стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую вы приготовили. Стремитесь, чтобы ребенок знал названия одежды, правильно указывал на нее. Когда ребенок одевается или раздевается, постарайтесь находиться рядом с ним. Поощряйте, используйте игровые приемы (мишка смотрит, как ты сам одеваешься, хочет у тебя научиться). При необходимости помогайте ребенку советами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребенка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных упражнений. Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками.

Этим вы избавите своего малыша от лишних проблем в самообслуживании, от ненужных отрицательных переживаний в детском саду.

5. Когда малыш приходит в детский сад, он попадает в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т.п. Все это, как правило, приводит к изменению поведения ребенка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние.

У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдет неделя, другая и все навыки у него восстановятся.

Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть.

Мы говорим «могут», потому что все перечисленные выше нарушения в поведении ребенка в период адаптации не обязательны. Родители должны совместно с детским садом приложить все усилия к тому, чтобы помочь малышу приспособиться к новым условиям с минимальными потерями в физическом и психологическом здоровье.

**А чтобы это сделать, надо прислушиваться ко всем рекомендациям сотрудников детского сада! Единство требований очень важно в период адаптации ребёнка!**

Только тогда, когда в группе и дома ребенок спокойно засыпает и спит положенное ему время, с аппетитом ест, спокойно бодрствует и общается с окружающими, можно считать, что он адаптировался к новым условиям и может оставаться в группе на полный день.

Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Если что-то волнует Вас в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь опасениями с сотрудниками нашего учреждения. Просим Вас рассказать воспитателям о ребенке как можно больше, все, что Вы считаете особенно важным.

### **Что необходимо принести с собой для ребёнка в детский сад в первый день:**

1. Сменную обувь с жёсткой пяткой и застёжкой на липучке.
2. Запасную одежду, чтобы в случае необходимости можно было переодеть ребёнка (не менее 2 комплектов нижнего белья, колготки и др. на усмотрение родителей)