

## *Как подготовить малыша к детскому саду*

1. Ваш ребенок идет в дошкольное учреждение — перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идеальные картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.



2. Обратите внимание на режим дня ребенка. Он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: в повторение слов с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 10 до 11.30 часов — время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже «очень хочется», а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном, перед едой и после еды, желательно приучить ребенка гулять без подгузников.

3. Вашего ребенка сложно накормить? Приходилось сталкиваться с отсутствием аппетита, избирательностью в еде, медлительностью? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устранив «кусочничество» между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все и до конца вызывают у малыша приступ тошноты — это серьезный повод задуматься

о возможных трудностях при посещении ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и находить общее оптимальное решение в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад. Необходимо заранее приучить ребенка к навыкам самообслуживания самостоятельно есть ложкой, пить из чашки.

4. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад — особенно.



Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду — самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде, но и не пускать его на

самотек.

5. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Подготавливая ребенка к поступлению в ДОУ, необходимо изменить сложившуюся «традицию» расставания. «Почетной обязанностью» малыша может стать помощь маме при сборах на работу («Принеси мою «рабочую» сумку» или «Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?»), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна. Также есть категория детей, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни

ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми — все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

6. Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

Хорошо, если у вас летом на даче или во дворе образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самодеятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с мамой.



Два слова хочется сказать об игрушках. 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 все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

*Надеемся что, Вы прислушаетесь к нашим советам и начнете готовить Вашего малыша к посещению ДОО уже сейчас.*