

***«Как готовить  
ребенка  
к поступлению в  
детский сад»***

**Библиотека для родителей**

Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно в ближайшее время, поскольку колебания родителей передаются детям.

Необходимо приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дошкольного учреждения, формировать у ребенка привычку вовремя ложиться спать и вовремя вставать, принимать пищу и бодрствовать по часам. Планово, постепенно подводите ребенка к четкому его выполнению. Организм ребенка раннего возраста достаточно пластичен, поэтому перестройка ритмов сна и бодрствования происходит в течение недели. Чтобы ребенку было легче просыпаться по утрам, включите бодрую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой.

Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить данную привычку и предоставить ему возможность уснуть самостоятельно. Ломка сложившихся стереотипов при укладывании спать приводит адаптирующегося ребенка к негативным реакциям. Поэтому лучше это сделать в домашних условиях, не торопясь, постепенно, оберегая нервную систему малыша от переутомления.

Пребывание ребенка в дошкольном учреждении предполагает четырехразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако не все дети хорошо едят в детском саду. Это связано, прежде всего, с изменением рациона детского питания. Поэтому следует пересмотреть меню, приучать детей есть разнообразные блюда, ежедневно употребляя супы, каши.

Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушкой поможет ребенку отвлечься от переживаний, на какое-то время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Отправлять ребенка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Частые ОРВИ, острые инфекционные, хронические, соматические,

врожденные заболевания относятся к анамнестическим факторам риска, осложняющим адаптацию ребенка к ДОО. Если ваш ребенок подвержен чему-либо, то необходимо заранее проконсультироваться у участкового врача и как можно раньше провести оздоровительные или корригирующие мероприятия, которые назначил врач.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте детские парки, площадки, берите с собой в гости. Наблюдайте, как он себя ведет: легко находит общий язык с окружающими, хочет общаться или, наоборот, замкнут, застенчив, робок, конфликтен в общении. Учите ребенка общению с окружающими людьми: как подойти, познакомиться с детьми, предложить свои игрушки, спросить что-либо, поблагодарить, попросить и т.д., что при этом надо сказать. Называйте других детей в присутствии ребенка по именам. Спрашивайте его дома о знакомых детях: Диме, Анжеле, Саше, Оле и т.д. Поощряйте обращение ребенка к другим людям за помощью и поддержкой, а также любой другой вид общения с окружающими в вашем присутствии.

Готовьте ребенка к временной разлуке с близкими людьми, внушайте ему, что он уже большой и должен обязательно ходить в детский сад, — все дети ходят, что в детском саду очень хорошо, интересно. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, что они делают, чему учатся.

Заранее познакомьте ребенка с воспитателями и детьми группы. Не отдавайте ребенка в детский сад в период «кризиса трех лет».

Если родителям удастся приблизить домашний режим к режиму дошкольного учреждения, сформировать у ребенка навыки самообслуживания, умение общаться со сверстниками, занять себя, то адаптационный процесс будет для него менее болезненным.