

## **Как подготовить ребенка к детскому саду**

Подготовила:

Лизогуб А.А.

Педагог-психолог

Поступление в детский сад – это очень важный этап в жизни малыша. Ребенок приходит в непривычное для него место, остается без родителей (особенно мамы), которые ему во всем помогали, видит другие игрушки и кровати – все это может вызывать у ребенка эмоциональный дискомфорт.

Все это может привести к снижению сопротивляемости организма и поэтому малыш может часто болеть в период адаптации.

Чтобы смягчить период адаптации и подготовить ребенка к посещению дошкольного образовательного учреждения, необходимо заранее позаботиться о некоторых нюансах:

Рассказывайте малышу про детский сад. Важно говорить позитивно и подчеркивать моменты, которые могут заинтересовать ребенка (много новых игрушек, увлекательные занятия, компания для игр и т.д.). Хорошими помощниками могут стать фильмы, мультфильмы и книги, где главные герои посещают детский сад. Можно вовлечь малыша в игру, в которой его игрушки будут ходить в садик.

Заранее показать ребенку детский сад, чтобы он мог к нему привыкнуть. Можно пройтись на площадке у сада, посмотреть на гуляющих детей.

Постепенно вводить режим в жизнь ребенка. Надо четко определить время подъема и отбоя, приемов пищи, активных игр и прогулок. Не стоит отказываться от режима даже в выходные дни. В таком случае малышу будет легче привыкнуть к новому месту.

Поработать над навыками самообслуживания. Ребенок должен уметь самостоятельно есть и ходить на горшок, либо унитаз. Перед посещением детского сада нужно заранее отучить ребенка от таких привычек, как укачивание перед сном.

Познакомить ребенка с будущим рационом. Меню в детском саду состоит из каш, запеканок, супов, тушеных овощей, рыбных и мясных котлет. Не всем детям нравится питание в детском саду, поэтому желательно заранее ввести новые для малыша блюда в рацион семьи.

Регулярно гулять с малышом на детской площадке. Не стоит ограничивать общение с другими детьми. Важно, чтобы перед посещением детского сада

ребенок умел выстраивать отношения с ровесниками. Возможно, с кем-то из ребят в дальнейшем ребенок попадет в одну группу.

Не менее важно и общение ребенка с взрослыми. Надо как можно чаще ходить вместе с детьми в гости, общаться с родственниками. Это поможет ребенку легче привыкнуть к воспитателям в детском дошкольном учреждении.

Особое внимание стоит уделить развитию речи малыша. Можно отдельно потренировать с ребенком некоторые фразы и просьбы попить, сходить в туалет. Чем лучше говорят дети, тем увереннее они чувствуют себя среди нового окружения.

Не стоит забывать, что дети слышат и понимают все, происходящее вокруг них. Поэтому, в первую очередь, подготовиться к новому этапу в жизни ребенка должны сами родители. Даже в разговорах с посторонними людьми важно положительно отзываться о детском садике. Малыш чувствует и видит настрой и эмоции. Уверенность и спокойствие мамы передается ребенку.

Желательно запланировать начало посещения детсада на лето. В этот период в садик ходит не так много детей, группы часто гуляют, а в помещении тепло. Это уменьшает шансы заболеть и облегчает адаптацию.

Перед первым посещением детского сада нужно заранее поговорить с малышом. Родители помогают выбрать любимую игрушку, которую ребенок возьмет с собой, и одежду для садика. Знакомые вещи помогут малышу чувствовать себя спокойнее и быстрее освоиться в новой обстановке.