

Подготовка дошкольника к поступлению в детский сад в семье.



- 1) Если у ребёнка были проблемы со здоровьем - проконсультируйтесь со специалистами (психолог, невропатолог, воспитатель, врач).
- 2) Очень важен собственный настрой родителей на детский сад: «Детский сад – это лучшее место, где моему ребёнку будет уютно и комфортно». Ни в коем случае никогда не устрашайте ребёнка: «Будешь себя плохо вести, отведу в детский сад».
- 3) Избегайте демонстрации собственной тревоги и волнения при приходе в детский сад – ребёнок тонко чувствует ваше настроение и невольно пристраивается к вашему состоянию. Будьте спокойны и уверены, что всё будет хорошо.
- 4) Наилучшее время для поступления в детский сад – летний отпуск родителей. Летом меньше риск инфекционных заболеваний, а отпуск поможет легко решить проблему почасового пребывания и постепенного увеличения времени нахождения в группе.
- 5) Откажитесь от прихода в детский сад, если ребёнок болеет, хандрит или ослаблен – стрессовая ситуация поступления в детский сад усилит течение болезни, даже скрытой.
- 6) Витаминизация (в разном виде - фрукты, овощи, витамины) в этот период.
- 7) Сформируйте у ребёнка элементарные навыки самообслуживания: научите его самостоятельно есть, пить, одеваться и раздеваться, посещать туалет, умываться и мыть руки. Такие простые действия в первые дни позволят ребёнку легко и быстро справиться с режимными моментами, а значит, придадут ему уверенности в своих силах.
- 8) Постарайтесь приблизить распорядок дня дома к режиму дня в группе детского сада – это сформирует устойчивый динамический стереотип чередования разных видов деятельности, а значит сэкономит нервные силы ребёнка на период адаптации.

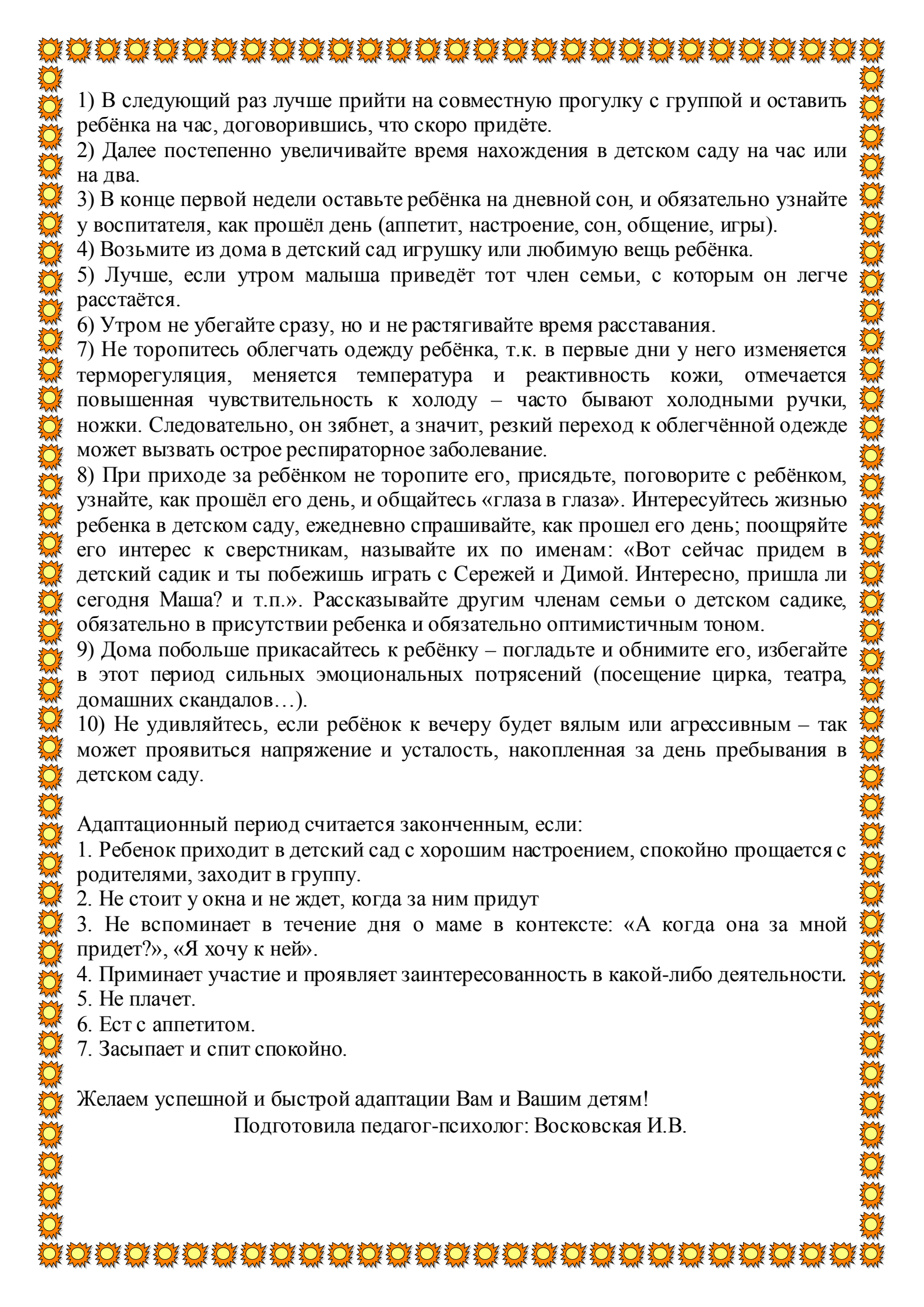
9) Поощряйте общение ребёнка с незнакомыми детьми на детских площадках и в парках, объясняйте ребёнку возможные реакции детей на его возможные действия.

10) Старайтесь заранее закалывать ребёнка – почаще бывайте с ним на свежем воздухе в любое время года, проводите гимнастику, учите ребёнка выполнять несложные физические упражнения, развивайте навыки ходьбы, бега, метания, лазания. Важное средство закалывания – воздушные ванны и водные процедуры, проводимые с учётом правил. Обратите внимание на правильный подбор одежды ребёнка по сезону.

Приход в детский сад:



Начинать следует с простого знакомства с группой, с воспитателем и детьми. Пройдите по территории детского сада, по зданию, зайдите в группу и познакомьтесь с воспитателем. Покажите ребёнку место, где он будет спать, есть, играть, раздеваться. В вечернее время можете прогуляться с малышом на площадке своей группы. Обязательно предупредите воспитателей и медсестру о каких-либо противопоказаниях для вашего ребенка или его особенностях (например, об аллергических реакциях или неприятии какой-то пищи). Расскажите о своем ребенке то, что считаете нужным знать воспитателям: что ему нравится, а что нет, в какой помощи он нуждается, какой он по характеру, это поможет педагогам найти индивидуальный подход к вашему ребенку. (заполните анкету, которую предложат Вам воспитатели)

- 
- 1) В следующий раз лучше прийти на совместную прогулку с группой и оставить ребёнка на час, договорившись, что скоро придёте.
 - 2) Далее постепенно увеличивайте время нахождения в детском саду на час или на два.
 - 3) В конце первой недели оставьте ребёнка на дневной сон, и обязательно узнайте у воспитателя, как прошёл день (аппетит, настроение, сон, общение, игры).
 - 4) Возьмите из дома в детский сад игрушку или любимую вещь ребёнка.
 - 5) Лучше, если утром малыша приведёт тот член семьи, с которым он легче расстается.
 - 6) Утром не убегайте сразу, но и не растягивайте время расставания.
 - 7) Не торопитесь облегчать одежду ребёнка, т.к. в первые дни у него изменяется терморегуляция, меняется температура и реактивность кожи, отмечается повышенная чувствительность к холоду – часто бывают холодными ручки, ножки. Следовательно, он зябнет, а значит, резкий переход к облегчённой одежде может вызвать острое респираторное заболевание.
 - 8) При приходе за ребёнком не торопите его, присядьте, поговорите с ребёнком, узнайте, как прошёл его день, и общайтесь «глаза в глаза». Интересуйтесь жизнью ребенка в детском саду, ежедневно спрашивайте, как прошёл его день; поощряйте его интерес к сверстникам, называйте их по именам: «Вот сейчас придем в детский садик и ты побежишь играть с Сережей и Димой. Интересно, пришла ли сегодня Маша? и т.п.». Рассказывайте другим членам семьи о детском садике, обязательно в присутствии ребенка и обязательно оптимистичным тоном.
 - 9) Дома побольше прикасайтесь к ребёнку – погладьте и обнимите его, избегайте в этот период сильных эмоциональных потрясений (посещение цирка, театра, домашних скандалов...).
 - 10) Не удивляйтесь, если ребёнок к вечеру будет вялым или агрессивным – так может проявиться напряжение и усталость, накопленная за день пребывания в детском саду.

Адаптационный период считается законченным, если:

1. Ребенок приходит в детский сад с хорошим настроением, спокойно прощается с родителями, заходит в группу.
2. Не стоит у окна и не ждет, когда за ним придут
3. Не вспоминает в течение дня о маме в контексте: «А когда она за мной придет?», «Я хочу к ней».
4. Приминая участие и проявляет заинтересованность в какой-либо деятельности.
5. Не плачет.
6. Ест с аппетитом.
7. Засыпает и спит спокойно.

Желаем успешной и быстрой адаптации Вам и Вашим детям!

Подготовила педагог-психолог: Восковская И.В.