

Первый раз в детский сад

Уважаемые родители малышей!

В жизни вашей семьи наступает новый этап — вы собираетесь в детский сад.

Мы не оговорились, — именно ВЫ.

Потому что, в первую очередь, от готовности взрослых зависит то, как легко и быстро ребенок адаптируется в новых условиях.

Практически каждый родитель задает нам один и тот же вопрос: «Что делать, чтобы ребенок быстрее привык к детскому саду?». Конечно же, надо подготовить ребенка и подготовить себя к этому важному шагу заранее. Нам хотелось бы поддержать Вас, заботливых родителей, которые стремятся помочь своему ребенку по возможности безболезненно преодолеть новый жизненный этап.

ИТАК, ВАША ЗАДАЧА:

1. Рассказать малышу о том, что такое детский сад, какое место он, ребенок, в нем будет занимать, по каким правилам детский сад живет, кто о нем, ребенке, будет там заботиться.

Предварительно Вы можете:

- показать ребенку здание детского сада, познакомить с территорией. Это позволит ребенку в сентябре прийти в уже знакомое место.

- показать фотографии детского сада, (на сайте) группы, воспитателей. Эти фотографии — мостик в реальность, в реальный детский сад, куда вашему ребенку предстоит ходить несколько лет. Просмотр фотографий — первая встреча с действительностью дошкольного учреждения.

Отнеситесь к этому внимательно. К фотографиям можно обращаться не один раз и беседовать с ребенком о детском саде и воспитателях.

- рассказывать малышу невыдуманные и выдуманные истории на тему «Как я ходил(а) в детский сад» с целью заинтересовать его и положительно настроить. Постарайтесь больше рассказывать, о том, что там было интересного, занимательного. Можно придумывать истории с детьми, которые ходят в детский сад.

2. За лето ввести ребенка в режим дня детского сада. В том случае, если режим дня будет для ребенка привычным, ему не надо будет лишний раз нервничать по этому поводу. Режим структурирует всю жизнь ребенка и является для него гарантом предсказуемости жизни, а значит — гарантом безопасности.

В нашем детском саду режим для детей младшего возраста таков:

Приём детей: самостоятельная деятельность, игры	7.00	8.00
Утренняя гимнастика, здоровьесберегающие мероприятия	8.00	8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20	8.50
Самостоятельная деятельность, игры	8.50	9.00
Организованная образовательная деятельность по подгруппам	9.00	9.30
Второй завтрак	9.40	9.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50	11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30	11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50	12.20
Подготовка ко сну	12.20	12.30
Сон	12.30	15.00
Постепенный подъём, закаливающие процедуры, молоко	15.00	15.15
Самостоятельная деятельность, игры	15.15	15.50
Чтение художественной литературы	15.50	16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00	16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30	18.15
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.15	19.00

Обратите внимание, для того, чтобы ребенок мог легко вставать утром, он должен во время ложиться спать вечером! Ребенку 2-3 лет на полноценный ночной сон необходимо 10 — 11 часов. Отталкиваясь при этом следует от времени утреннего подъема. Ни в коем случае нельзя жертвовать драгоценным временем сна в пользу каких-то нужд.

Если ваш ребенок «сова», уделите этому обстоятельству особое внимание. Попробуйте смещать время сна на 10 — 15 мин. каждую неделю.

3. Поощрять самостоятельность ребенка в общении с другими детьми. Важно не решать за ребенка те конфликтные ситуации, которые он может разрешить сам, а научить его этому. Подробнее об этом можно проконсультироваться с психологом.

4. Научить ребенка обращаться с просьбой к взрослым людям. Поскольку ребенок в течение долго времени будет оставаться без угадывающей его желаний мамы, ему необходимо уметь обращаться за помощью, просить необходимое, сообщать о своем недомогании.

Ребенок должен уметь обратиться к взрослому понятным образом. Как правило, дети в два с небольшим года уже довольно внятно говорят. Но умение обратиться к взрослому с просьбой — не только и не столько речевой навык, сколько способность привлечь к себе внимание и показать взрослому, в чем состоит проблема.

5. Формировать у ребенка навыки самообслуживания. Ребенку необходимо владеть элементарными навыками самообслуживания не для того, чтобы облегчить работу воспитателей (наши воспитатели всегда покормят малыша, если он не умеет есть, переоденут мокрые штанишки, помогут умыться и т.д.).

Малыш придя в детский сад уже находится в ситуации стресса, потому что - это новая незнакомая обстановка и к ней надо привыкнуть. А если к тому же он совсем не умеет кушать, одеваться, пользоваться горшком, то стрессовая ситуация усугубляется. Чем лучше у ребенка развиты навыки самообслуживания, тем легче он адаптируется к детскому саду.

Элементарные навыки самообслуживания.

Умение самостоятельно пользоваться горшком не является обязательным требованием. Скорее важно, чтобы ребенок мог сообщить о своем желании пойти в туалет или хотя бы сигнализировал о случившейся «аварии».

В 2-3 года ребенок, как правило, уже умеет:

- показать жестами, что хочет в туалет, или выразить свое желание словами;**
- ходить в туалет под руководством взрослого;**
- мыть и вытирать руки.**

Навыки самостоятельного приема пищи.

Ребенку, который идет в детский сад, необходимо уметь:

- пить из чашки, ничего не проливая;
- есть ложкой, ничего не теряя;
- участвовать в совместной трапезе;
- справляться с разными консистенциями еды: с супами и запеканками;
- съесть необходимый объем пищи за ограниченное время (в саду прием пищи длится 20 — 30 мин.);
- спокойно относиться к нагруднику.

Умение одеваться и обуваться.

В первую очередь речь идет о навыке помогать взрослому, который одевает или раздевает ребенка, и навыки надевать сандалии.

Одежда и обувь должны быть удобными, эстетичными и практичными. Что мы имеем в виду:

- снимать и надевать одежду должно быть удобно ребенку и воспитателю.

Желательна обувь не на шнурках, а на липучке, не перчатки, а варежки и т.д.

- необходимо быть готовыми к тому, что одежда может запачкаться (во время приема пищи, прогулки, рисования, лепки и т.д.);
- одежда и нижнее белье ребенка ежедневно должны быть чистыми и опрятными;
- в шкафчике ребенка всегда должна быть сменная одежда и нижнее белье. Помните, что он еще не достаточно хорошо владеет навыками самообслуживания.

6. Спланировать свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.

Наши педагоги оговорят с каждым индивидуальный план адаптации вашего ребенка, который будет зависеть от его личностных

особенностей. Пребывание ребенка в группе на первых порах будет не длительным (не более двух часов) и без дневного сна.

7. Справляться со своей тревогой.

Помните, что эмоциональная связь матери и ребенка еще сильна: ребенок, почувствовав вашу тревогу, обязательно будет тревожиться сам.

Многие родители испытывают чувство страха, отдавая своего ребенка в детский сад. Почему? Ведь, у ребенка, посещающего детский сад, есть партнеры для игр и для общения, интересные и разнообразные занятия, предлагаемые взрослыми, он может заниматься в физкультурном и музыкальном зале. То есть, в детском саду ребенок имеет возможность заниматься такой важной и интересной деятельностью, которую вам трудно организовать дома. Кроме того, как показывает практика, воспитанник детского сада быстрее приобретает навыки разговорной речи и самообслуживания. Поэтому ваш выбор в пользу детского сада имеет под собой все основания.

Если все же вы чувствуете, что ваша тревожность очень сильна, то вы можете обратиться к специалистам нашего детского сада: психологу, старшему воспитателю.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом. Если мама начинает озвучивать свое беспокойство, она закладывает тем самым в сознание ребенка негативный образ.

Не говорить «Если ты не научишься ..., тебя не возьмут в детский сад!» или «Почему ты не ешь сам? Вот отдам тебя в детский сад, останешься голодным — никто кормить тебя там не будет! Тогда живо возьмешься за ложку!». Не стоит пугать ребенка детским садом.

Помните, что мы ждем вас, будем рады вам и всегда готовы прийти на помощь!