

## Готовность ребенка к посещению детского сада

Вот мы и подросли... Пора в детский сад. Это важное событие в жизни малыша. Прежде чем готовить ребенка к детскому саду, подготовьтесь сами, дорогие мамы и папы: познакомьтесь с жизнью детей в детском саду (чем занимаются, какой режим, каковы требования и т.п.). Желательно предварительно познакомиться с воспитателем и няней группы, в которую будет ходить ваш ребенок, рассказать о его особенностях, привычках, интересах и т.д.

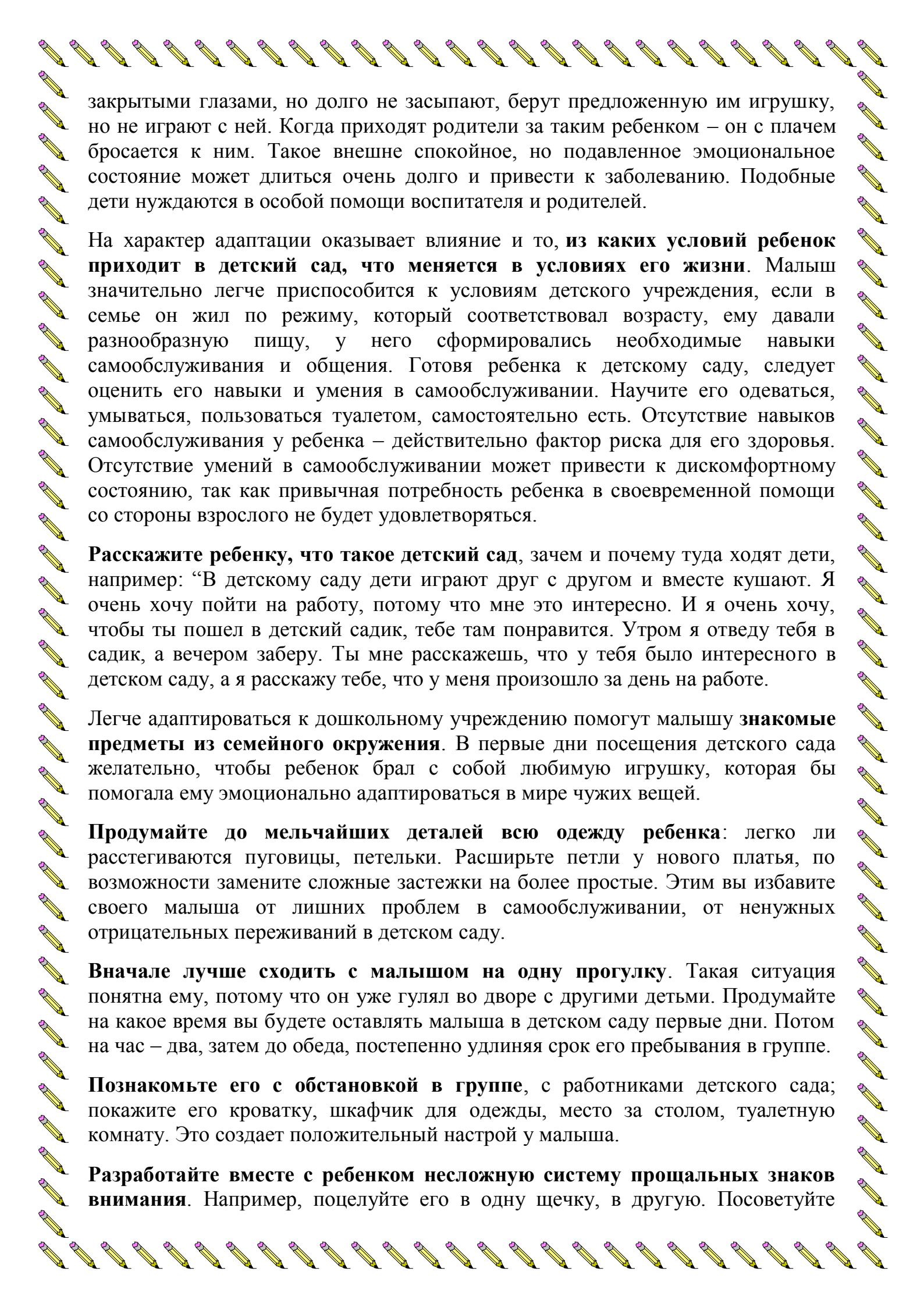


Исследования педагогов, медиков показывают, что характер адаптации **зависит от возраста**. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризисные: **1 г 3 м, 1 г 6 м, 1 г 9 м, 2 г 3 м, 2 г 6 м, 2 г 9 м, 3 г**. Наиболее трудно приспосабливаются к новым условиям дети в возрасте от **9-10 месяцев до 1 года 8 месяцев – 2 лет**.

В этом возрасте начинают формироваться устойчивые привычки, а возможности к их перестройке еще нет. После двух лет приспособление к новым условиям происходит несколько быстрее, так как изменяется подвижность нервных процессов. Дети становятся более любознательными, их можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями. Они хорошо понимают речь взрослого, их легче успокоить, у них уже есть опыт общения с разными людьми.

Дети приходят в детский сад и попадают в новые условия. Меняется режим, характер питания, температура помещения, воспитательные приемы, характер общения и т.п. Все это, как правило, приводит к изменению поведения ребенка, нарушается его аппетит, сон, эмоциональное состояние. Родителям необходимо знать, что состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, может привести к снижению сопротивляемости организма. Вот почему некоторые дети в период адаптации могут болеть.

Дети одного и того же возраста по-разному привыкают к новым условиям. Это зависит от **индивидуальных особенностей нервной системы**. Иногда может повышаться его температура без видимых причин. У некоторых ребят происходит потеря уже имеющихся навыков. Например, дома просился на горшок, а в детском саду отказывается. Не волнуйтесь и ни в коем случае не стыдите, не ругайте малыша. Пройдет неделя, другая, и все навыки у него восстановятся. Одни дети в первые дни пребывания в детском саду громко плачут, отказываются от пищи, не хотят играть, заниматься, сопровождая все бурным протестом. Но вот проходит два-три дня, и ребенок успокаивается, у него восстанавливается аппетит, сон, он охотно общается с воспитателем и детьми. Есть дети, которые в первые дни в детском учреждении внешне ведут себя спокойно. Они послушно садятся есть, но едят без аппетита, лежат с



закрытыми глазами, но долго не засыпают, берут предложенную им игрушку, но не играют с ней. Когда приходят родители за таким ребенком – он с плачем бросается к ним. Такое внешне спокойное, но подавленное эмоциональное состояние может длиться очень долго и привести к заболеванию. Подобные дети нуждаются в особой помощи воспитателя и родителей.

На характер адаптации оказывает влияние и то, **из каких условий ребенок приходит в детский сад, что меняется в условиях его жизни.** Малыш значительно легче приспособится к условиям детского учреждения, если в семье он жил по режиму, который соответствовал возрасту, ему давали разнообразную пищу, у него сформировались необходимые навыки самообслуживания и общения. Готовя ребенка к детскому саду, следует оценить его навыки и умения в самообслуживании. Научите его одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть. Отсутствие навыков самообслуживания у ребенка – действительно фактор риска для его здоровья. Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, так как привычная потребность ребенка в своевременной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться.

**Расскажите ребенку, что такое детский сад,** зачем и почему туда ходят дети, например: “В детском саду дети играют друг с другом и вместе кушают. Я очень хочу пойти на работу, потому что мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский садик, тебе там понравится. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу тебе, что у меня произошло за день на работе.

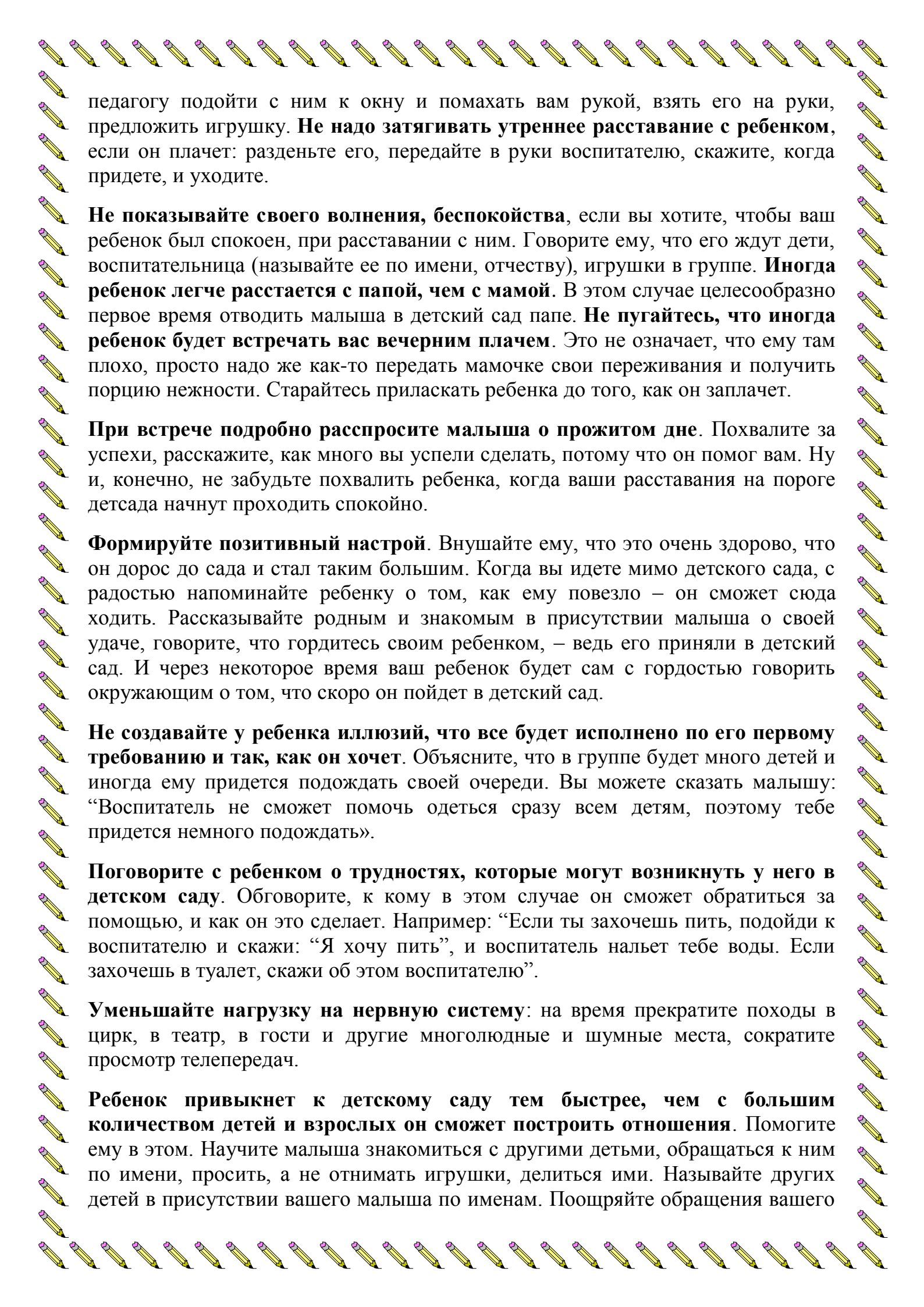
Легче адаптироваться к дошкольному учреждению помогут малышу **знакомые предметы из семейного окружения.** В первые дни посещения детского сада желательно, чтобы ребенок брал с собой любимую игрушку, которая бы помогала ему эмоционально адаптироваться в мире чужих вещей.

**Продумайте до мельчайших деталей всю одежду ребенка:** легко ли расстегиваются пуговицы, петельки. Расширьте петли у нового платья, по возможности замените сложные застежки на более простые. Этим вы избавите своего малыша от лишних проблем в самообслуживании, от ненужных отрицательных переживаний в детском саду.

**Вначале лучше сходить с малышом на одну прогулку.** Такая ситуация понятна ему, потому что он уже гулял во дворе с другими детьми. Продумайте на какое время вы будете оставлять малыша в детском саду первые дни. Потом на час – два, затем до обеда, постепенно удлиняя срок его пребывания в группе.

**Познакомьте его с обстановкой в группе,** с работниками детского сада; покажите его кроватку, шкафчик для одежды, место за столом, туалетную комнату. Это создает положительный настрой у малыша.

**Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания.** Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую. Посоветуйте



педагогу подойти с ним к окну и помахать вам рукой, взять его на руки, предложить игрушку. **Не надо затягивать утреннее расставание с ребенком**, если он плачет: разденьте его, передайте в руки воспитателю, скажите, когда придете, и уходите.

**Не показывайте своего волнения, беспокойства**, если вы хотите, чтобы ваш ребенок был спокоен, при расставании с ним. Говорите ему, что его ждут дети, воспитательница (называйте ее по имени, отчеству), игрушки в группе. **Иногда ребенок легче расстается с папой, чем с мамой**. В этом случае целесообразно первое время отводить малыша в детский сад папе. **Не пугайтесь, что иногда ребенок будет встречать вас вечерним плачем**. Это не означает, что ему там плохо, просто надо же как-то передать мамочке свои переживания и получить порцию нежности. Старайтесь приласкать ребенка до того, как он заплачет.

**При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне**. Похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам. Ну и, конечно, не забудьте похвалить ребенка, когда ваши расставания на пороге детсада начнут проходить спокойно.

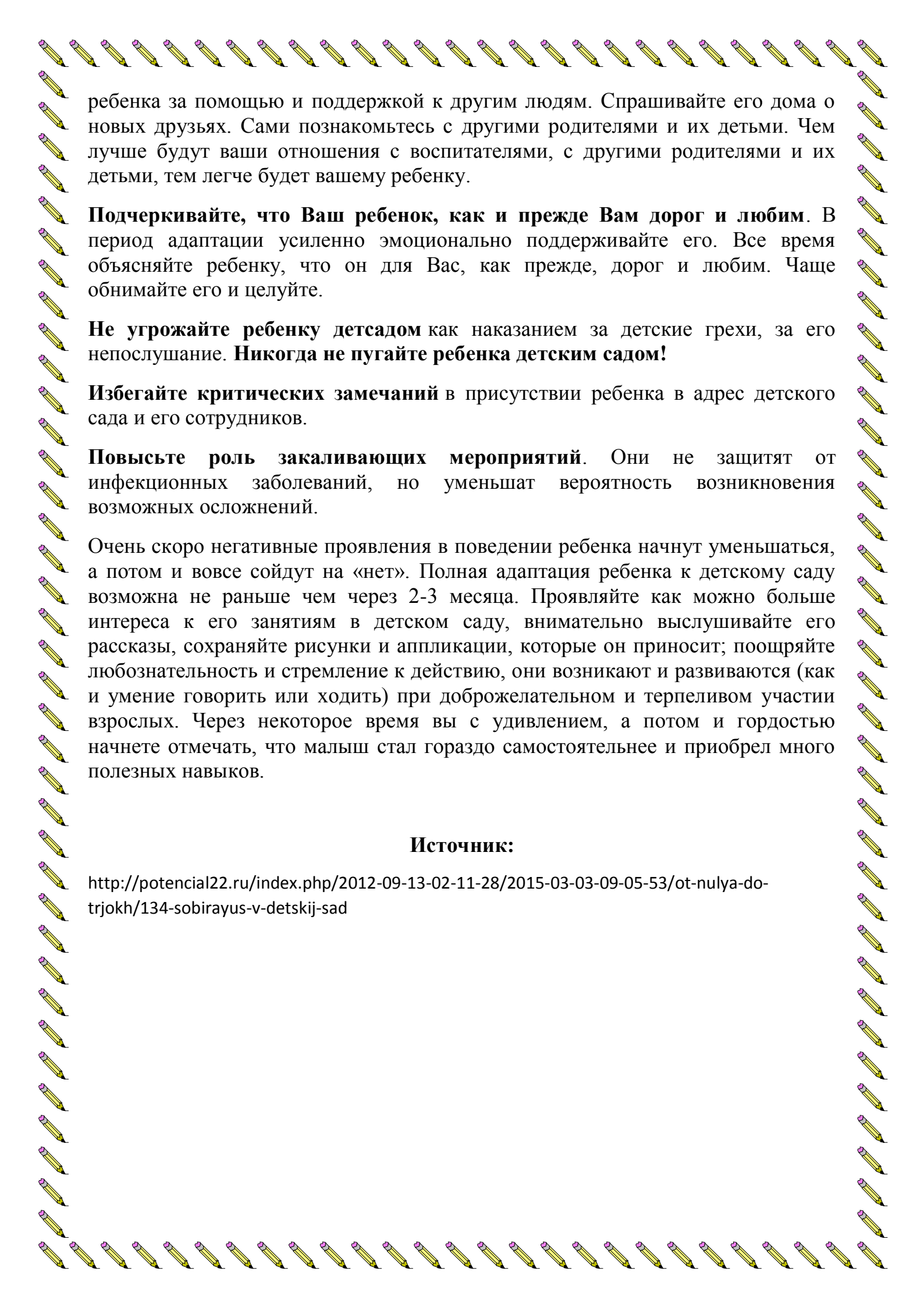
**Формируйте позитивный настрой**. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим. Когда вы идете мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло – он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, – ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад.

**Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет**. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

**Поговорите с ребенком о трудностях, которые могут возникнуть у него в детском саду**. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю».

**Уменьшайте нагрузку на нервную систему**: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач.

**Ребенок привыкнет к детскому саду тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения**. Помогите ему в этом. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, делиться ими. Называйте других детей в присутствии вашего малыша по именам. Поощряйте обращения вашего



ребенка за помощью и поддержкой к другим людям. Спрашивайте его дома о новых друзьях. Сами познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем легче будет вашему ребенку.

**Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как и прежде Вам дорог и любим.** В период адаптации усиленно эмоционально поддерживайте его. Все время объясняйте ребенку, что он для Вас, как прежде, дорог и любим. Чаще обнимайте его и целуйте.

**Не угрожайте ребенку детсадом как наказанием за детские грехи, за его непослушание. Никогда не пугайте ребенка детским садом!**

**Избегайте критических замечаний** в присутствии ребенка в адрес детского сада и его сотрудников.

**Повысьте роль закаливающих мероприятий.** Они не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возникновения возможных осложнений.

Очень скоро негативные проявления в поведении ребенка начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; поощряйте любознательность и стремление к действию, они возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых. Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

#### **Источник:**

<http://potencial22.ru/index.php/2012-09-13-02-11-28/2015-03-03-09-05-53/ot-nulya-do-trjokh/134-sobirayus-v-detskij-sad>