Сегодня мы собрались с вами поговорить о самом дорогом, что есть у нас – о наших детях. Поступление малыша в детский сад- это его первый шаг в самостоятельную жизнь, который не всем детям даётся легко. Наша задача сделать так, чтобы период адаптации прошёл для ребёнка безболезненно.

Родители должны знать, что лучший возраст для успешного и скорейшего привыкания ребёнка к режиму детского сада - от двух до трёх лет.

Полезные советы, рекомендации: «Как готовить ребёнка к поступлению в детский сад»

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. Планомерно, постепенно подводите ребёнка к четкому его выполнению. Организм ребёнка раннего возраста достаточно пластичен, поэтому перестройка ритмов сна и бодрствования происходит в течении недели. Чтобы ребёнку было легче просыпаться по утрам, включайте бодрую музыку или приходите будить его вместе с любимой игрушкой.

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

Пребывание ребёнка в дошкольном учреждении предполагает трёхразовое 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 и каши.

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

Отправлять ребёнка в детский сад необходимо только при условии, что он здоров. Частые ОРВИ, острые инфекционные заболевания осложняют адаптацию ребёнка к ДОУ. Если ваш ребёнок подвержен чему-либо, то необходимо заранее проконсультироваться у участкового врача и как можно раньше провести оздоровительные 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 ведёт: легко находит общий язык с окружающими, хочет общаться или, наоборот, замкнут, застенчив, робок, конфликтен в общении. Учите ребёнка 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 ребёнка по имени. Спрашивайте его дома о знакомых детях: Диме, Саше, Кате, Свете. Поощряйте обращение ребёнка к другим людям за помощью и поддержкой, а также 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 ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, что они делают чему учатся.

Не отдавайте ребёнка в детский сад в период «кризиса трёх лет»

Если вам удаётся 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.

Приводить ребенка вначале на 1-2 часа в первую половину дня, когда дети находятся на прогулке. Именно в это время ему будет легче ориентироваться в окружающей обстановке, познакомиться ближе с воспитателем и детьми. Не следует давать с собой печенье, конфеты и другие сладости.

Желательно разработать несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинцев, рукопожатие) и ежедневно повторять ее. При этом важно уходить не задерживаясь ,не оборачиваясь,- так малышу будет проще отпускать вас. Если вы не будете бояться разлуки с ребёнком, то и он легче будет её переносить.

Можете принести из дома фотографию вашей счастливой семьи. Ее можно прикрепить изнутри к дверце шкафчика. Объясните ребёнку, что вы всегда рядом с ним, помните о нём постоянно, скучаете и безгранично любите. Он будет время от времени подходить к шкафчику и смотреть на родные лица, это поддержит его. Можно приносить любимую игрушку, что также придает ему уверенность, обеспечивает психологический комфорт. Игрушка обычно занимает внимание ребёнка, помогает отвлечься от расставания с родителями. Пусть эта частичка родного дома будет всегда с ним. Спустя некоторое время можно предложить ребенку оставить игрушку «ночевать» в детском саду, а на утро снова с нею встретиться.

Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой. При этом никогда не задерживаясь, старайтесь приходить вовремя.

После детского сада можно погулять с ребенком на детской площадке, в парке, похвалить его за проведенный день: «Молодец! Ты хорошо ведешь себя, я горжусь тобой», продемонстрировать свою любовь и заботу.

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.

 Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сад на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают. Не наказывайте, « не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.

Приводя малыша из детского сада домой, как можно чаще берите его на руки, обнимайте, целуйте, говорите ласковые слова. Ребенок должен чувствовать атмосферу абсолютной любви, а не думать, что папа и мама его больше не любят и поэтому отводят в детский сад.

В выходные дни старайтесь соблюдать режим дошкольного учреждения и кормите правильно. Помните, что нарушая режим дня ребенка, вы ломаете привычный для него ритм жизни. Помните, что питание должно обеспечивать равновесие между поступающей с едой энергией и энергией расходуемой малышом в процессе жизнедеятельности. Не оставляйте ребенка без дневного сна.

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя свободно, которую будет в состоянии самостоятельно снимать и надевать.

Время, проводимое ребенком в группе впервые недели, следует увеличивать постепенно. Сначала первую неделю на 2часа, потом до обеда ,а затем через 2-3 недели на сон. Увеличивать время пребывания только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

 Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.