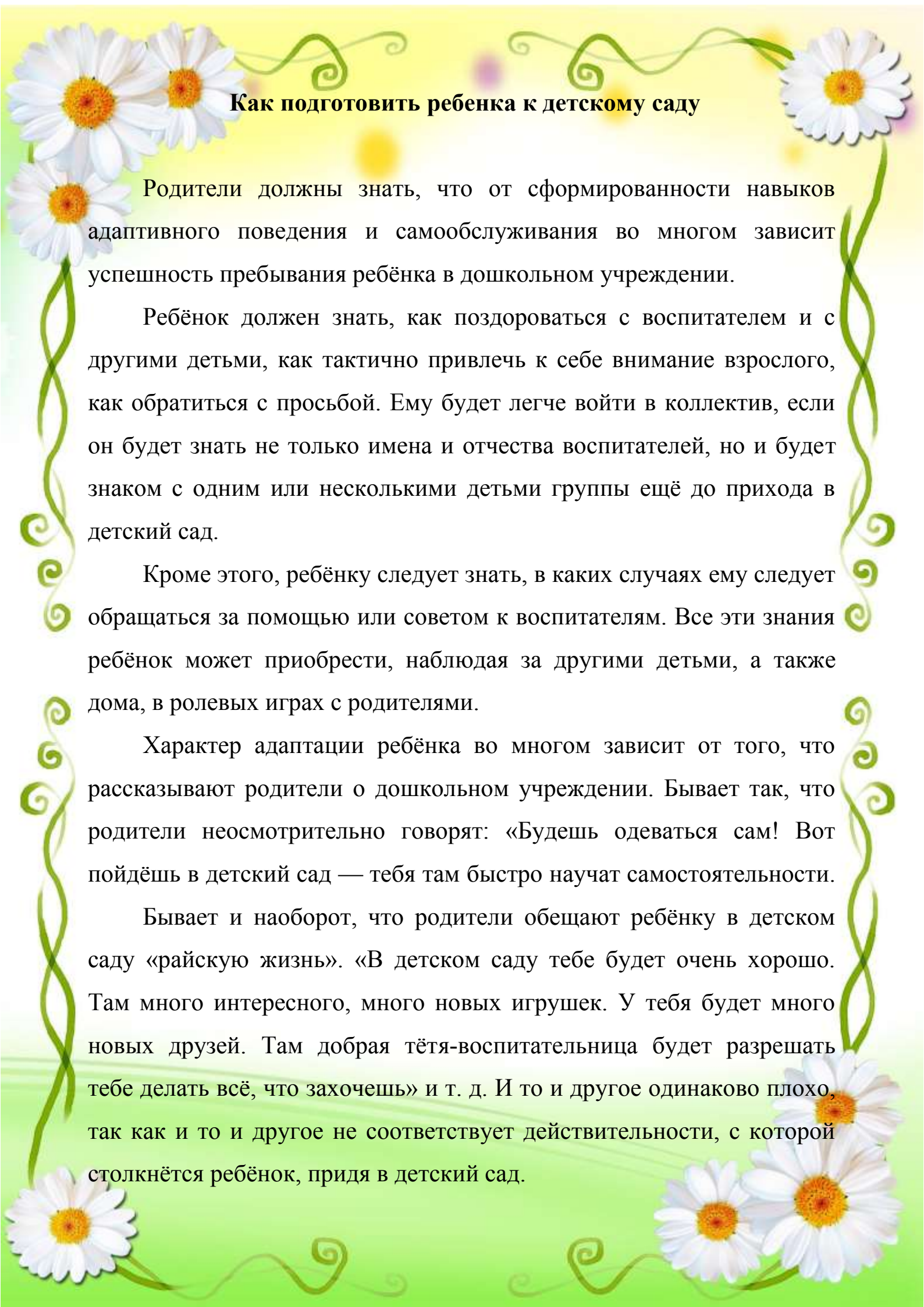




Как подготовить ребенка к детскому саду

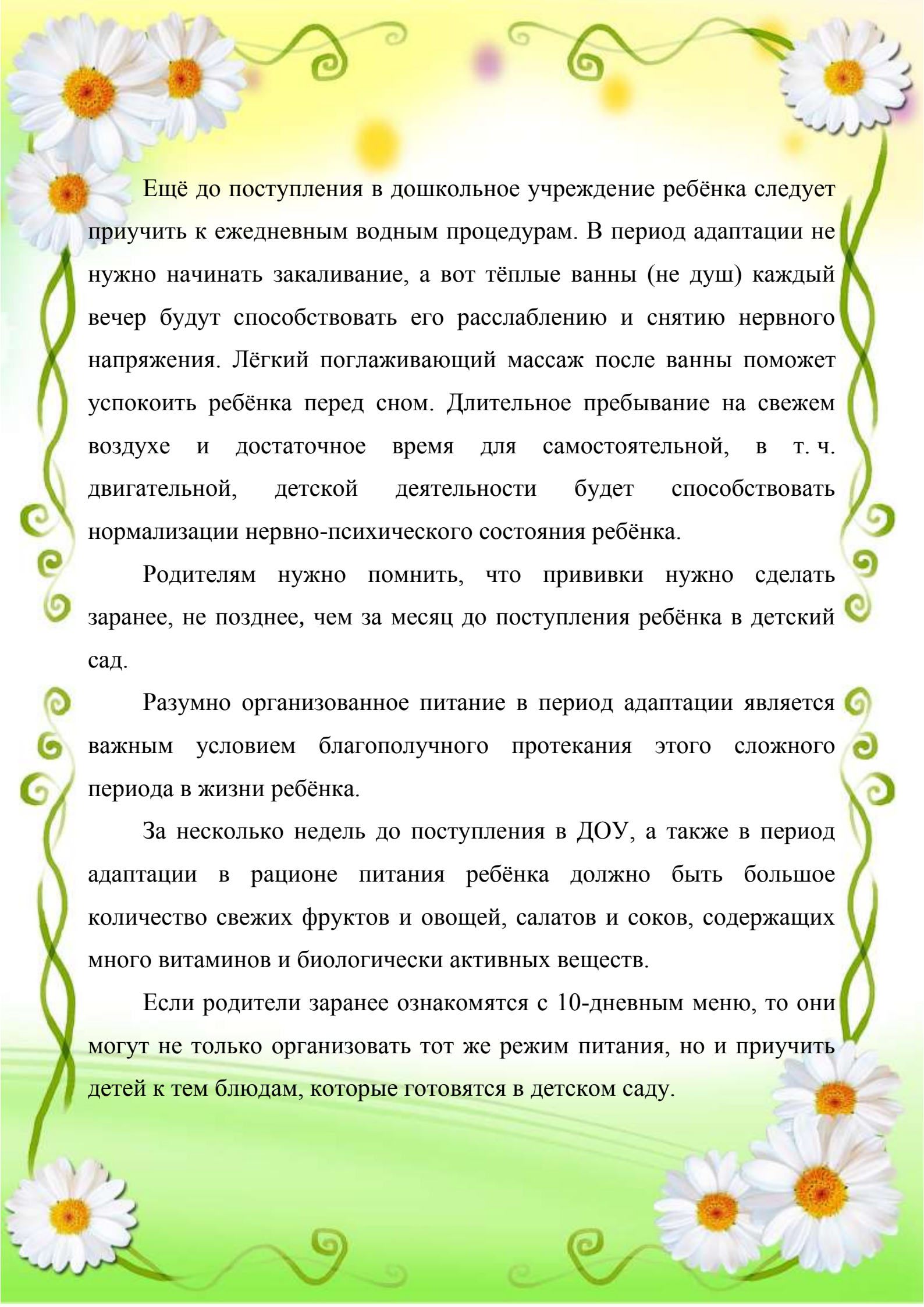
Родители должны знать, что от сформированности навыков адаптивного поведения и самообслуживания во многом зависит успешность пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

Ребёнок должен знать, как поздороваться с воспитателем и с другими детьми, как тактично привлечь к себе внимание взрослого, как обратиться с просьбой. Ему будет легче войти в коллектив, если он будет знать не только имена и отчества воспитателей, но и будет знаком с одним или несколькими детьми группы ещё до прихода в детский сад.

Кроме этого, ребёнку следует знать, в каких случаях ему следует обращаться за помощью или советом к воспитателям. Все эти знания ребёнок может приобрести, наблюдая за другими детьми, а также дома, в ролевых играх с родителями.

Характер адаптации ребёнка во многом зависит от того, что рассказывают родители о дошкольном учреждении. Бывает так, что родители неосмотрительно говорят: «Будешь одеваться сам! Вот пойдёшь в детский сад — тебя там быстро научат самостоятельности.

Бывает и наоборот, что родители обещают ребёнку в детском саду «райскую жизнь». «В детском саду тебе будет очень хорошо. Там много интересного, много новых игрушек. У тебя будет много новых друзей. Там добрая тётя-воспитательница будет разрешать тебе делать всё, что захочешь» и т. д. И то и другое одинаково плохо, так как и то и другое не соответствует действительности, с которой столкнётся ребёнок, придя в детский сад.



Ещё до поступления в дошкольное учреждение ребёнка следует приучить к ежедневным водным процедурам. В период адаптации не нужно начинать закаливание, а вот тёплые ванны (не душ) каждый вечер будут способствовать его расслаблению и снятию нервного напряжения. Лёгкий поглаживающий массаж после ванны поможет успокоить ребёнка перед сном. Длительное пребывание на свежем воздухе и достаточное время для самостоятельной, в т. ч. двигательной, детской деятельности будет способствовать нормализации нервно-психического состояния ребёнка.

Родителям нужно помнить, что прививки нужно сделать заранее, не позднее, чем за месяц до поступления ребёнка в детский сад.

Разумно организованное питание в период адаптации является важным условием благополучного протекания этого сложного периода в жизни ребёнка.

За несколько недель до поступления в ДООУ, а также в период адаптации в рационе питания ребёнка должно быть большое количество свежих фруктов и овощей, салатов и соков, содержащих много витаминов и биологически активных веществ.

Если родители заранее ознакомятся с 10-дневным меню, то они могут не только организовать тот же режим питания, но и приучить детей к тем блюдам, которые готовятся в детском саду.