

Как подготовить ребенка к детскому саду

Для любого ребенка поступление в детское дошкольное учреждение является трудным шагом. В этот момент резко изменяется окружающая обстановка, а вместо близких и дорогих родителей появляются воспитатели, няни и другие незнакомые взрослые. И все происходит в новом детском коллективе, где у каждого ребенка уже есть свое место, игрушки, друзья и т. п. Малыш медленно привыкает к спальне со множеством кроватей, к коллективным походам в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания. Чтобы будущий воспитанник детского сада быстро привык к дошкольному учреждению, ему надо помочь. Эту помощь ребенку родители должны «организовать» задолго до поступления в детский сад. И подготовиться к этому сложному периоду нужно так, чтобы прожить момент поступления в детский сад, как праздник, как нечто необыкновенное!

Родители должны понимать, что ребенок очень остро воспринимает резкие перемены в его маленькой жизни. И подготовку необходимо начать еще до получения путевки в дошкольное учреждение. У неподготовленного ребенка с первого же дня могут возникнуть негативные реакции.

А именно:

1 Страх. При первом посещении, попав в незнакомую обстановку, ребенок пугается большого количества детей, незнакомых людей, новой обстановки. Ему становится очень неуютно и страшно

2. Ребенок проявляет тревожность, может впасть в истерику

3. Испытывает чувство одиночества, и боязнь потери матери

4. У него пропадает интерес к играм

5. Нарушается сон

6. Снижается аппетит

7. Ослабевают иммунитет и возникают болезни

Родителям важно знать факторы, влияющие на характер привыкания ребенка к условиям дошкольного учреждения. Прежде всего влияет на адаптацию возраст поступления ребенка в ДООУ: легче приспосабливаются к новым условиям дети 5-6 мес., а также - старшие дошкольники, сложнее это дается в возрасте от 10 мес. до 1 г. 6 мес. - 1 г. 7 мес. Дети 8 месяцев настороженно относятся к незнакомым людям, что проявляется в полной мере в яслях, если малыша приводят в дошкольное учреждение именно в этом возрасте. Годовалые дети и дети трех лет переживают нормативный кризис развития, который выражается, в частности, в проявлениях негативизма в отношении близких людей. Поэтому они могут давать бурные протестные реакции, капризничать, когда мама собирает в детский сад. В этом случае, надо интересоваться у воспитателей, как чувствует себя ребенок в группе: если малыш быстро успокаивается, оставшись без мамы, а вечером не хочет уходить из сада, значит, адаптация идет благополучно и беспокоиться не о чем.

У некоторых особо чувствительных детей боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит к тому, что ребенок становится более

возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, так как стресс истощает его адаптивные ресурсы. Таких детей лучше подольше держать дома, посещая группы развития. А в садик отдавать ближе к 5 годам.

Необходимо учитывать также темперамент ребенка. Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим и холерическим темпераментом. Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения в детском саду, где идеалом порой оказывается казарменный порядок и где не в меру принципиальные воспитатели делают бесчисленные замечания. Но труднее всего приходится медлительным детям. Флегматичные дети не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка и начинает его еще больше подстегивать, то эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Плохо приспосабливаются к коллективной жизни дети, которых чрезмерно опекают в семье, лишают самостоятельности, которые не знают родительского «нельзя». Если у ребенка дома не тренируется способность тормозить свои желания, он с трудом усваивает и выполняет правила поведения, взаимоотношений, приучение к которым начинается с первого дня его пребывания в детском саду. Нелегко приходится и тем детям, у которых в результате неправильного: домашнего воспитания сложились отрицательные привычки поведения, как-то: криком и плачем добиваться желаемого, засыпать с укачиванием, соской, есть под чтение книги и др. Поэтому в первые дни нахождения ребенка в детском саду педагог старается «не замечать» то отрицательное, что успел усвоить ребенок.

Перед подготовкой ребенка к детскому саду начните работу над собой. Для начала перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

Чтобы ребенок легче перенес вступление в сообщество детей, контактируйте со взрослыми и детьми, не принадлежащими к его семье. Это поможет малышу быстрее приспособиться к новым людям и ситуациям.

Перед тем как отдать ребенка в детский сад, установите контакты с детским учреждением, ознакомьтесь с требованиями, предъявляемыми к ребенку и родителям, узнайте дневной режим.

Купите с малышом все необходимые вещи, делайте акцент на том, что вот эту рубашку или платице малыш оденет в садик. Купите маленький рюкзачок, куда малыш будет складывать любимые игрушки, книжки, можно положить туда мамину фотографию. С этим рюкзачком ребенок будет ходить в детский сад. В садике поощряют, когда малыш берет с собой любимую игрушку, с которой может играть, может спать с ней в тихий час.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, что он скоро сможет ходить сюда, познакомиться с ребятами, играть в игрушки. Если детский сад находится в вашем районе, постарайтесь погулять с ребенком около него. Обращайте внимание малыша на детей, играющих на территории детского сада, особенно если среди них есть знакомые и друзья ребенка. Вы можете иногда даже встречать их у детского сада. Хотя бы один раз обязательно возьмите кроху с собой в детский сад, например, когда пойдете оформлять документы - попросите разрешения заглянуть в комнаты, в спортивный или музыкальный зал.

Расскажите о режиме детского сада: что и в какой последовательности малыш будет делать в садике. Делайте это как можно чаще, тогда ребенок спокойно и увереннее будет чувствовать себя.

Постепенно подстраивайте режим дня ребенка к режиму дня в детском саду. Ребенок должен рано просыпаться, делать утреннюю гимнастику,

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так (круговые движения головой)

Головой своей крутили

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

Вот так, вот так,

(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)

Дружно дерево качали

А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)

А потом они плясали

(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

Лапы выше поднимали

(прыжки, хлопая руками вверх)

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,

А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.

Носок - пятка, носок - пятка,

а теперь пойдём в присядку.

Приседаем, приседаем

И как птички мы летаем.

На носочках потянулись.

За грибочками нагнулись.

А теперь скорей бежать,

Никому нас не догнать.

есть в те часы, когда происходит прием пищи в детском саду.

Необходимо, чтобы ребенок спал днем, дневной сон является одним из важнейших режимных моментов в детском саду. Дети там значительно быстрее устают и от шума, и от многочисленных и продолжительных игр, ссор и т. п. Им необходим дневной сон, его ничем нельзя заменить, поэтому родители должны либо сдвинуть дневной сон своего ребенка на то время, в которое сон проходит в детском саду, либо, если ребенок не спал днем, привить ему эту привычку. Восстанавливать дневной сон надо постепенно, начиная с кратковременного отдыха, чтения книг, а затем переходить на все более и более длительные паузы в активности ребенка. На восстановление привычки спать днем может уйти много времени, но малыш от этого только выиграет. Спать ложиться следует не позднее 21 часа.

Если ребёнок не хочет идти спать:

1. Старайтесь замечать первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает).
2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребёнка говорить шёпотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка.
5. Погладьте его перед сном, сделайте массаж.
6. Спойте ребёнку песенку.
7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Затем следует перестроить весь домашний режим под распорядок детского сада. Гуляя во дворе на детской площадке, поучите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, поучите просить игрушки, а не отнимать, предлагать свои игрушки другим детям.

Если ребенок не хочет делиться своими игрушками с другими детьми:

- Объясните ребенку, почему он должен это делать.
- Научите его выражать свои ожидания, протесты словами, а не криками.
- Отвлеките детей.
- Организуйте совместную игру.
- Используйте шутку.
- Не стыдите ребенка.

Не провоцируйте конфликт, не берите с собой на прогулку необычные яркие, привлекательные игрушки.

Приучайте общаться со взрослыми – мамами детей. Спрашивайте дома о детях, с которыми гуляли во дворе, играли в песочнице. Поощряйте ребенка, если он обратился с вопросом или за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем с большим количеством детей и взрослых малыш сможет построить отношения, тем быстрее и легче привыкнет к яселькам.

Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков, чтобы ему было легче отпустить вас. Рекомендуем нежно и спокойно попрощаться с ребенком, передать его воспитателю и немедленно уходить, т.к. «долгие проводы – лишние слезы». Если вы по часу будете сидеть в раздевалке, слушая как плачет ваш ребенок, то ситуация может стать еще более тяжелой для вас и прежде всего для малыша. Если вы не станете бояться разлуки с ребенком, то скорее всего и он легче перенесет ее. Важно, чтобы процесс расставания с ребенком был абсолютно естественен и также естественно воспринимался ребенком.

Несложные правила, которые помогут легче расставаться с ребенком каждое утро:

Никогда не врите ребенку, объясняйте, зачем ему нужно идти в садик (чтобы мама могла пойти на работу и могла заработать деньги на вкусную еду), обещайте ему, что придете после того, как он покушает, поиграет, поспит и снова покушает.

Никогда не поддавайтесь на уговоры ребенка, плач и истерики, дайте ему понять, что ходить в садик – это необходимость, и по-другому быть не может.

Придумайте свои, особенные ритуалы прощания – это могут быть просто поцелуйчики в обе щеки или замысловатые действия руками.

Придумайте для ребенка талисман и всегда давайте его с собой (это может быть игрушка, безделушка, ваш платочек).

Идя в садик и из садика, занимайте ребенка интересными историями, общайтесь с ним о том, что будет или было в садике.

В садик малыша должна водить не только мама. Папа может послужить хорошим стимулом к походу в детский сад, например, если малыш знает, что папа понесет его на плечах.

Помните, что адаптация у ребенка может быть не только легкой, но и средней и тяжелой, может вашему ребенку на привыкание понадобится до полугода. Будьте снисходительны и терпимы. Если вас что-то будет тревожить, лучше в мягкой форме проясните ситуацию у воспитателя. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

В присутствии ребенка не допускайте каких-либо критических замечаний в адрес детского сада и воспитателей

Будьте общительны с персоналом дошкольного учреждения, с родителями, иначе ребенок может быть неуверенным и необщительным также, будет много волноваться, сомневаться

Осложняющим фактором адаптации могут быть и конфликты в семье. Дети непроизвольно усваивают черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками

В период адаптации эмоционально поддерживайте своего ребенка. Вы стали меньше времени проводить с ним, поэтому компенсируйте это общение с малышом: чаще разговаривайте с ним, обнимайте его. Больше играйте с ним в подвижные и эмоциональные игры, поскольку малыш в

группе чувствует себя скованно, напряженно, а если не разрядить это напряжение, то оно может стать причиной неврозов.

К сожалению, современные дети мало придумывают себе игр – их познания в этой сфере ограничиваются игрушками, телевизором, мультиками и электронными играми. Если вы заметили, что ребенок не может в игре выстроить логическую цепочку событий, помогите ему в этом – начните играть «в больницу», «в магазин», в конце концов, научите играть «в детский садик» (вместо детей – игрушки, вы с ребенком – воспитатели). Играя в «детский садик», вы расскажете ребенку, что делают в этом заведении, как нужно себя вести, как общаться – ребенок на подсознательном уровне впитает эту информация, тем самым будет происходить адаптация к детскому саду в игровой форме.

Научите малыша каким-нибудь играм: в слова с самим собой, вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей, развивайте подражательность в действиях: «полетаем, как воробышки, попрыгаем, как зайчики». Очень полезны так называемые пальчиковые игры.

Гости

К Кате гости прибежали,
(бежим пальчиками по столу или по полу)
Все друг другу руки жали.
Здравствуй Жора,
(соединяем большой и указательные пальчики)
Здравствуй Жанна,(большой и средний)
Рад Серёжа,(большой и безымянный)
Рад Снежана (большой и мизинец)
Не хотите ль пирожок? (ладошки складываем вместе)
Может коржик (показываем 2 открытые ладошки)
Иль рожок(2 кулачка ставим друг на дружку)
Вот драже вам на дорожку
(пальчиком тычем в открытую ладошку)
Вы берите понемножку
(несколько раз сгибаем ладошки в кулачки)
Все стряхнули быстро крошки
И захлопали в ладошки!

Комар

Летит муха вокруг уха, жжж (водим пальчиком вокруг уха)
Летят осы вокруг носа, сsss (водим пальчиком вокруг носа)
Летит комар, на лоб - оп (пальчиком дотрагиваемся до лба)
А мы его - хлоп (ладошкой до лба)
И к уху, зzzz (зажимаем кулачок, подносим его к уху)
Отпустим комара? Отпустим!

(подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку)

Курочка

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать
(хлопаем ручками по коленкам)
А за ней ребятки - жёлтые цыплятки (идём пальчиками)
Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко! (грозим пальчиком)
Лапками гребите (загребаем ручками),
Зёрнышки ищите (клюём пальчиками зёрнышки)
Съели толстого жука, дождевого червяка
(показываем ручками, какой толстый жук)
Выпили водицы полное корытце
(показываем как черпаем воду и пьём).

Для детей, идущих в младшие группы, особое внимание следует обратить на умение одеваться и раздеваться. Подбирая одежду для ребенка, нужно избегать наличия на ней мелких пуговиц и кнопок, крючков, шнурков. Детская одежда должна быть из натуральных тканей: хлопчатобумажной или в комбинации с вискозой, из легкой натуральной шерсти. Особое внимание надо обратить на носки и колготки - они также должны быть из натуральных тканей. Иначе стопы ребенка будут постоянно влажными и холодными. Кроме того, одежда малыша должна иметь четкие ориентиры "перед-спинка", а также большую удобную для одевания горловину или застежку. Желательно, чтобы у ребенка на одежде был хотя бы один карман, где можно носить носовой платочек и другие "сокровища".

Как подготовить иммунитет своего ребенка к детскому саду? Как избежать постоянных болезней и частых больничных?

«Домашние задания» по адаптации к детскому саду

Начать надо с самого главного — с наблюдения за состоянием здоровья малыша и его оздоровления. Постарайтесь вылечить все детские недуги и сделать необходимые профилактические прививки. Причем прививки делают не позднее чем за месяц до поступления малыша в детское дошкольное учреждение.

В детский сад дети должны поступать с уже сформировавшимися навыками самообслуживания: они должны уметь самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок, ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (взрослые могут им в этом помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки и т.п. Эти навыки только на первый взгляд представляются элементарными, а как страдают дети, когда родители не научили их простым приемам самообслуживания. Кроме того, взрослым необходимо постоянно прививать

своим чадам доброту, чувство коллективизма, воспитывать у них послушание. Родителям следует помнить, что в детском саду все игрушки будут общими, а ребенок будет вынужден подчиняться общим требованиям. Вы должны также научить ребенка пользоваться ложкой и вилкой, есть аккуратно, не разговаривать во время еды, не отвлекаться, хорошо прожевывать пищу, не заталкивать много пищи в рот - словом, есть красиво. Малыша необходимо закаливать. Конечно, в идеале это должно стать частью повседневной жизни каждого человека, но если вы еще не стали приверженцем здорового образа жизни - начать никогда не поздно: - врачи рекомендуют начинать закаливание с воздушных ванн; - все процедуры нужно проводить систематически (каждый день или через день – как заведете);

- все нужно делать постепенно, так что не стоит сразу же выливать на ребенка ледяную воду, начать лучше с положенных телу 36 градусов, снижая температуру на 1-2 градуса в 3-4 дня (учтите, что в этом случае все индивидуально и, возможно, ребенку потребуется больше времени, чтобы привыкнуть к новой температуре);

- все нужно делать в процессе игры, с хорошим настроением и с улыбкой – слезы и истерики исключены, лучше отложить процедуру на несколько дней, пока малыш не забудется;

- не допускать переохлаждения, все нужно делать быстро – облили, растерли, одели;

- не допускать перегрева;

- не начинать закаливание, если ребенок болен.

Страховка для иммунитета

Существует множество медикаментозных способов поддержать хрупкий детский иммунитет – от иммуномодуляторов до физиопроцедур. Но применять их самим не стоит, для начала нужно проконсультироваться с педиатром, а еще лучше с иммунологом. Ведь известно, что большинство иммуномодуляторов, например, при постоянном применении угнетают естественные функции иммунитета.

Однако существуют и другие маленькие хитрости, не требующие вмешательства докторов. Одна из таких хитростей – это промывание носоглотки ребенка после возвращения из детского сада. Для промывания используется слабый (0,85-1%-ный) раствор поваренной соли или же специальные препараты на основе морских солей, продающиеся в аптеках.

После промывания можно смазать нос оксолиновой мазью. Помимо этого нужно не забывать мыть руки с мылом после прогулок и перед едой и по возможности избегать общественного транспорта и других мест повышенного скопления микробов.

Природные витамины

Регулярное употребление натуральных иммуномодуляторов, поможет поддерживать в тонусе детский иммунитет. К ним относится сироп шиповника, мед и так называемое «холодное» варенье – протертая с сахаром свежая ягода. Шиповник – незаменимый источник витамина С, особенно в зимнее время года. Мед вообще с давних времен применяется во врачебной практике как заживляющее, успокаивающее, снимающее раздражение, сухость кожи и стимулирующее выработку эндорфинов вещество. Однако не стоит забывать о его сильных аллергенных свойствах.

Нет - тепличным растениям!

Первое, что рекомендуют всем мамам врачи и педагоги, – это отказаться от тепличных условий. Больше свежего воздуха, больше ходьбы босиком; воздушные ванны, частые контакты с другими детьми (на площадках, в гостях) – все это поможет ребенку как можно безболезненнее пройти акклиматизацию в новом детсадовском коллективе. И не старайтесь создавать дома стерильную обстановку – это нанесет ребенку больше вреда, чем обычное количество окружающих нас бактерий.

Сбалансированное питание

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни не только взрослых, но и детей – это качественное, разнообразное и сбалансированное питание. Так что организуйте питание своего ребенка с самых первых дней его жизни так, чтобы ежедневно в его меню входили разные группы продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами.

Диетологи считают, что лучше всего использовать в меню «родные» продукты, выросшие в той полосе, где рожден ребенок. К примеру, для нас, жителей средней полосы, черная смородина является более полезным продуктом, богатым витамином С, нежели южные апельсины.

Организм человека на 80% состоит из воды, поэтому каждый человек должен потреблять в сутки хотя бы небольшое ее количество. К сожалению, мы часто забываем о воде, особенно когда речь идет о детях: заменяем ее на сладкие соки, компоты и чай. Безусловно, это восполняет запасы жидкости в организме, но качество этих запасов оставляет желать лучшего.

Когда ребенок уже начал ходить в детский сад родителям необходимо интересоваться, как он ведет себя в группе, играет ли с другими детьми, легко ли сходится со сверстниками, умеет ли выполнять элементарные требования. В чем ребенку надо помочь, что подкорректировать дома. В большинстве случаев педагоги готовы поделиться с родителями такой информацией. Ведь наиболее успешно адаптация проходит тогда, когда и в группе, и в семье требования будут похожими. Например, если в группе принято аккуратное поведение за едой, а дома ребенку позволено есть чуть

ли не руками, в таком случае конфликты с педагогом и с товарищами по группе ребенку обеспечены. А вскоре может начаться "я в садик не хочу", капризы и так далее.

Если у ребенка возникли проблемы в общении с товарищами: его обижают, или наоборот, он ведет себя слишком агрессивно, или лжет, то поможет обращение к подобранной по теме конфликта сказке, ролевой игре с куклами. Например, предложить робкому ребенку побыть Волком, а агрессивному – Красной шапочкой, тем самым воспитывается способность вчувствования в переживания другого. Затем роли можно поменять, чтобы ребенок смог выработать новые стратегии поведения, с учетом опыта, который он получил при вхождении в «чужую роль».

Не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился непрошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.

Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку - не считайте, что он заменяет семью.