



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29 «Дарёнка»
общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей»

**Первый раз в детский сад
или
как подготовить малыша
к Детскому саду**



**Составитель: заместитель заведующего
по воспитательно-методической работе
Пережигина Екатерина Васильевна.**

«Первый раз в детский сад!»

*Сколько нужно ласки и заботы
Каждому помочь и каждого понять.
Благодарна и трудна работа -
Ежедневно маму заменять!*

Лидия Литвак

Поступление в детский сад – это важный этап в жизни не только детей, но и их родителей. Взрослым необходимо помочь детям благополучно преодолеть период поступления и в дальнейшем успешно адаптироваться к ДОУ.

Что же для этого нужно? **Как наиболее эффективно подготовить ребёнка к поступлению и настроить его на посещение детского сада?**

Поступление в детский сад – очень ответственный период в жизни каждого ребёнка. Детский сад – это первый общественный социальный институт после семьи. В саду ребёнок попадает в новую непривычную обстановку, в новые условия, в новый психологический микроклимат. У ребёнка, как и у взрослого человека, начинается проходить адаптация, т.е. процесс приспособления организма к новым окружающим условиям – к новой группе, к новым взрослым людям, к другим маленьким ребятам.

Первое, самое главное это принятие родителями новой ситуации!

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик!»

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

Никогда не говорите фразы типа: «*Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут*». Не задавайте провокационных вопросов – ты не хочешь в садик?... Конечно, лучше остаться с мамой домой - это нормально!

Поэтому, по утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка!

Настраивайте ребёнка: «Ты уже большой ребёнок, а большие дети ходят в садик; теперь и ты будешь ходить в садик, также как и взрослые ходят на работу». Важно вести себя так, чтобы ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад.

И не надо высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в ДОУ; не делайте из поступления ребёнка в сад проблему и не обсуждайте негативно это в присутствии ребёнка. Не показывайте ребёнку своего беспокойства, переживания и волнения. Иначе это состояние передастся и ребёнку, поскольку дети

эмоционально восприимчивы к эмоциональным состояниям окружающих. Собственная нервозность и тревожность родителей может перекрыть весь эмоциональный настрой к детскому саду у ребёнка. Поэтому контролируйте себя!

2. В уголке для родителей висит лист режима дня ребенка. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ: завтрак 8-9 утра; обед 12-13 часов; сон с 13 до 15 часов; полдник в 16 часов, укладывание на ночь не позднее 21-22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима!!!

3. Организация питания. Нужно приучать малыша не только к режиму приема пищи, но и к тем блюдам которые часто дают в детском саду. Обратите внимание на примерное меню детского сада...

4. Приучайте ребёнка к самостоятельности, к самообслуживанию, поощряйте попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из кружки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании и раздевании;
- сигнализировать о потребности сходить в туалет.

5. Постараться, чтоб ваш ребенок был приучен к горшку.

6. Отучен от соски.

7. Закаливайте ребенка.

8. Создайте комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ:

- Не менее трех комплектов сменного белья (мальчикам – шорты, трусики, колготки; девочкам – колготки, трусики, в теплое время – носки и гольфы);
- Форма для физкультуры (шорты, футболка, чешки) в отдельном пакете;
- Два пакета для хранения чистого и использованного белья;
- Промаркировать белье, одежду, прочие вещи.

Не стоит резко изменять привычный уклад жизни детей, поскольку особенно тяжело они переносят разлуку с родителями, если их сразу приводят к 8 утра и оставляют до вечера. Планируйте своё время так, чтобы в первые 2-4 недели

посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день в детском саду и всегда держать телефон поблизости. Постепенно увеличивайте **время пребывания** ребёнка в ДОУ: в первые дни (2-5 дней) – с 1-2 до 3 часов, затем забирать до тихого часа, потом сразу после тихого часа, в последующем после полдника.

По возможности расширяйте круг общения ребёнка, помогайте ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращайтесь внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, выражайте положительное отношение к ним. Чем шире круг общения, тем легче и быстрее пройдёт процесс адаптации.

Дайте ребёнку в садик его **любимую игрушку**, так ему будет легче - она будет напоминать ребёнку о доме. (Но не ворсистую и безопасную – согласно требованиям СанПин – не мягкую игрушку).

Необходимо постепенно сводить к минимуму типичные привычки ребёнка, сложившиеся в семье во время еды, засыпания, пользования туалетом, которые могут затруднить протекание адаптации в детском саду.

Не изменяйте резко привычный уклад жизни вашего ребёнка, готовьте его к поступлению в сад заранее и постепенно, чтобы для ребёнка было как можно меньше стрессов!

Скорее всего, ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми к своим детям. Условия уверенности и спокойствия ребёнка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. чёткое соблюдение режима дня.

Вы должны понимать, что будут еще трудности и немалые на нашем садовском пути, но есть силы и стремление их все преодолеть с наименьшими потерями. Помогите своим детям подготовиться к поступлению в детский сад! Давайте будем добрыми волшебниками, которые знакомят маленьких детей и помогают им в этом мире! Вырастим человека счастливого и умеющего успешно справляться с жизненными трудностями.

Желаем родителям успехов и надеемся на дальнейшее сотрудничество!