



Вопрос об определении ребенка в детский сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Ведь сегодня профессиональная активность мам и пап очень высока, поэтому решения в пользу детского сада принимаются быстро, без долгих обсуждений. При этом взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения. Новую обстановку, новые правила и умения, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем.

Одна из причин длительной и трудной адаптации – это отсутствие навыков самообслуживания.

Чему важно научить ребенка перед тем, как он пойдет в детский сад.

6 навыков, которым важно научить ребенка до детского сада.

1. Научите пользоваться посудой и столовыми приборами

Перед поступлением в детский сад ребенок должен уметь пользоваться столовыми приборами и посудой. Учить малыша обращаться с ложкой можно уже с 1–1,5 лет. Обязательно помогайте ему держать прибор, ведь в первое время малыш не сможет справиться с этой задачей.

То же касается стаканов и кружек – в детском саду ребенку придется пить из них самому. Начать обучение можно с непроливайки, а затем уже переходить к обычной посуде. Ненавязчиво показывайте детям, как правильно это делать. Также приучите ребенка пить обычную чистую воду. Для того чтобы разнообразить ритуалы, связанные с едой, используйте яркую красивую посуду, например, с героями популярных мультфильмов. С персонажами можно разговаривать, и они в свою очередь оценят старания малыша с вашей помощью: «Вот какой ты молодец: смотри, как зайчик тебе подмигивает!»

Чаще поощряйте самостоятельность и хвалите даже за самые незначительные достижения. Не ругайте за запачканный стол и вещи.

2. Научите соблюдать правила гигиены

Мытье рук – еще один важнейший навык, которым надо овладеть до детского сада. Родителям заранее нужно приучать к самостоятельному мытью рук. Объясните, когда нужно обязательно надо мыть руки:

- после улицы,
- после посещения туалета,
- перед едой.

И проще всего привить эту привычку через личный пример – когда мама и папа не только на словах, но и на деле показывают, как надо поступать. И ребенок будет просто подражать, а потом подражание перейдет в устойчивую привычку.

3. Научите пользоваться горшком

Ребенок не должен постоянно находиться в подгузниках. В противном случае это может привести к запоздалому контролю над мочеиспусканием и ночному энурезу. Оптимальное время для приучения к горшку — 1,5 года, поскольку в более раннем возрасте детская физиология еще не слишком устойчива.

Ребенок готов к горшку, если он уже умеет садиться на корточки и может сообщить взрослым, что хочет в туалет. Родителям стоит рассказывать, что это такое и зачем он нужен, на помощь в этом придут песенки и веселые стихи, которые создадут представление, что ходить на горшок — это хорошо и правильно. Выдерживайте регулярность, чтобы пользование горшком стало одной из привычек ребенка.

4. Научите самостоятельно одеваться

К двум годам дети уже могут совершать самые простые действия — например, надевать шапку, натягивать варежки. Ни в коем случае не надо ругать малыша, если он копается. Покажите поэтапно как нужно надеть вещь : «возьми вот так, держи вот здесь, подтяни...»

Ребенку можно помочь — дайте ему пособие- четкую инструкцию с липучками, шнуровкой, пуговицами, с которым он сможет развить свою мелкую моторику.

Важно, чтобы детская одежда была удобной, не тесной, не сложной!

Так малыш не застрянет в рукавах и штанинах и не будет нервничать понапрасну. За каждый небольшой успех ребенка обязательно надо хвалить, чтобы закрепить его достижения. Для того чтобы одеваться было проще, можно распечатать инструкцию в картинках с подсказками: сначала надо надеть трусики, потом колготки, после них брючки и так далее. Кроме того, всякий раз, когда ребенок собирается на улицу, следует проговаривать каждое действие, что за чем идет, в какой последовательности нужно одеваться и раздеваться.

Обувь для малышей лучше покупать на липучках – так ребенок сможет застегнуть ее самостоятельно, его мелкая моторика пока еще недостаточно развита для завязывания шнурков.

5. Научите следовать режиму и придерживаться распорядка дня

Это может показаться сложной задачей — приучить ребенка к определенному распорядку дня, который будет в детском саду.

Для того чтобы ее облегчить, можно превратить весь процесс в игру. Пусть ваш день станет для малыша соревнованием с папой и мамой, в котором он будет получать очки за выполнение определенных действий.

Научите любить физическую активность. Движение — это и профилактика самых разных заболеваний, и прекрасный способ всегда держать организм в тонусе.

Важно, чтобы с раннего детства ребенок привык много двигаться и делать многое самостоятельно, задействовав при этом максимальное количество мышц. Не делайте за него, если даже это вам удобнее, быстрее.

В помощь родителям — утренняя видео-зарядка для малышей, подвижные игры на свежем воздухе, совместные вылазки на природу, возможно, походы в бассейн, прогулки на лыжах и так далее. Конечно в детском саду всему этому будут уделять достаточно внимания, но главную роль играют все-таки родители и их личный пример.

6. Приучайте ребёнка к расставанию с вами

Попробуйте оставить ребёнка ненадолго с бабушкой, с соседями, с друзьями...

При этом не затягивайте момент расставания с ребёнком, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке, ладошки...). Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте, когда (после того, как он поиграет, поспит или покушает...). Благодаря таким разговорам ребенок привыкает к определенной последовательности событий, знает в какой момент за ним придут, все это упорядочивает его нарушенную жизнь. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания! Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Ведь долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

Предстоящая встреча с детским садом — это радостное и волнующее событие для ребенка. И в ваших руках все инструменты, чтобы помочь превратить первый день малыша в садике в праздник.