

## Что следует учесть при подготовке ребенка к детскому саду

*Подготовила и провела  
Овсянникова Л.Е., старший воспитатель*

Детский сад – это не только новое окружение и новые впечатления. Надо понимать, что для ребенка детский сад – это первое большое испытание, которое ему придется преодолеть самостоятельно.

Чтобы помочь своему сыну или дочке легко и безболезненно оторваться от дома и войти в жизнь детского коллектива, начать готовиться к этому событию следует как можно раньше.

**Защищенность.** Ребенку нужна ваша любовь, забота, внимание. Выстраивайте с ним близкие и доверительные отношения.

**Режим.** Максимально приблизьте его к распорядку дня в детском саду. Ребенку будет намного легче адаптироваться к детскому саду, если домашний и детсадовский режим будут совпадать. Поэтому как можно раньше начните приучать ребенка жить по такому же распорядку дня, как в детском саду.

**Меню.** Создайте схожесть домашнего и детсадовского меню.

**На завтрак** детям можно давать

- каши, как на молоке, так и на воде (желательно с фруктами и овощами – курагой, черносливом, изюмом, яблоком, бананом, морковью, тыквой);
- овощные блюда (морковная запеканка, овощное рагу, солянка, свекольный салат, овощная икра, салат из свежих овощей и т.д.);
- блюда из яиц (вареные яйца, омлеты с разными наполнителями (помидоры, сладкий перец, молочные сосиски или докторская колбаса);
- блюда из творога (свежий творог, детские творожные сырки, сырники, ленивые вареники, запеканки);
- бутерброды с маслом и сыром.

Из напитков - какао, чай, цикорий, молоко, питьевой йогурт.

**На обед** в качестве первого блюда можно предложить супы на мясных, рыбных и куриных бульонах с овощам и крупами, супы вегетарианские, молочные, фруктовые, супы – пюре.

**На второе:**

блюда из мяса (в основном - телятина, говядина, кролик, но изредка можно и нежирную свинину и баранину); блюда из субпродуктов (печень, язык, мозги), птицы (цыплята, куры) и нежирные сорта рыбы (судак, треска, хек, морской окунь, лосось) - котлеты, суфле, биточки, гуляши, голубцы, запеканки с картофелем и другими овощами.

**На гарнир:**

салат из свежих овощей (заправленные растительным маслом (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое) или сметаной), винегрет, тушеный картофель или горошек, овощное рагу и т.д. Третье блюдо – это свежие фрукты и ягоды, соки, компоты, морсы, фруктовые пюре.

**На полдник** ребенку можно дать молочное блюдо: молоко, кефир, ряженку, ацидофилин, простоквашу; фруктовое блюдо – салат из фруктов и ягод, свежие или запеченные фрукты.

**На ужин** дают овощные или крупяные блюда (морковные и капустные котлеты, овощекрупяные запеканки); свежие овощи и фрукты, выпечку или кондитерские изделия: печенье, бублики, баранки, сушки, сухари, вафли, пряники, булочки; молочные блюда (кефир, молоко); чай.

Помните, важно не количество, а качество питания! Не покупайте своему ребенку чипсы, сладкие газированные напитки и конфеты типа «чупа-чупс».

**Навыки самообслуживания.** Приучайте ребенка к самостоятельности, по возможности пусть он сам умывается, ест ложкой, пользуется горшком, одевается и раздевается.

### **Горшок без слез и насилия**

Одна из самых волнительных тем для родителей – приучение к горшку их чада. Очень часто возникает вопрос, а нужно ли высаживать на горшок годовалого ребенка. Решать, конечно, маме, но раннее ненавязчивое(!) знакомство с горшком органически входит в жизнь ребенка, развивает у него чистоплотность, опрятность и закладывает положительное отношение к этому процессу.

Соглашусь, что в большинстве случаев после года все эти усилия в основном сходят на «нет», и приходится начинать всё по-новому. После полутора лет дети становятся более самостоятельными и учатся понимать, как управлять своими физиологическими потребностями (ребенок сам знает, хочет он писать или пока нет). Малыш уже прислушивается только к своим ощущениям, а не маминым увещаниям. Но так как ребенок еще пока только начинает на сознательном уровне учиться пользоваться «сдерживаниями» и «выпусканиями», могут происходить промашки. Хотя в любом случае у тех детей, кто уже до года был знаком с горшком, этих «оплошностей» будет намного меньше, так как они уже знают, зачем нужен горшок и как им пользоваться.

### **Мама, не сажай меня на горшок!**

Бывает, что мама не может уловить новый настрой своего ребенка и насильно сажает его на горшок, а сын/дочь знает, что еще рано, и сопротивляется. Мама опять настаивает, сердится и, возможно, даже ругает, и тогда к сопротивлению добавляется еще и негативное отношение ребенка к горшку. В результате ребенок категорически отказывается «делать свои дела» туда, куда надо, и возникает тупиковая ситуация.

Чтобы всего этого не произошло в вашей семье, давайте разберемся, как приучить ребенка к горшку без слез, насилия и взаимных обид.

### **Ваш ребенок готов к горшку?**

Как узнать, что ребенок психологически и физиологически «дозрел» до осознанного пользования туалетом и готов к обучению. Существует несколько признаков, по которым можно понять, что ребенок достиг определенного уровня развития:

- малыш повторяет всё за взрослыми, хочет делать как они;

- знает о своих желаниях и может показать, что «нет», не хочет и «да», хочет;
- перед тем как пописать, малыш беспокоится, напрягается, задумывается, затихает, кричит, трогает «причинное» место и т.д.;
- укрепляются мышцы, управляющие мочеиспусканием и ребенок может оставаться сухим в течение двух часов;
- испытывает потребность ходить в сухой одежде и требует сменить мокрые вещи;
- понимает слова «писать» и «какать»;
- интересуется, откуда и куда «льется водичка», может даже пошлепать по еще теплой лужице на полу.

### **Горшковые премудрости**

Как только вы заметили, что все или почти все вышеперечисленные требования у вашего ребенка «налицо», это значит можно приступать к обучению горшковым премудростям:

- Для начала откажитесь на время бодрствования ребенка от одноразовых подгузников, чтобы он понял взаимосвязь между позывами к мочеиспусканию и тем, что вслед за этим происходит.
- В интересной форме познакомьте малыша с горшком – его назначением и применением, иногда (если согласится) высаживайте прямо в одежде просто так, посидеть, опробовать, прочувствовать.
- Ставьте горшок все время в одно и то же место, но так, чтобы он был в поле зрения ребенка. Можно придумать какую-то ширмочку – кабинет (например, за занавеской), где малыш сможет уединиться, если ему так комфортнее.
- Не оставляйте ребенка, сидящего на горшке в одиночестве, будьте рядом, иначе, он забудет про свои «дела» и побежит на поиски мамы.
- Дети любят копировать других. На своем примере, примере старших братьев – сестер и игрушек показывайте ребенку, что вы делаете, когда хотите писать. Можно рассматривать книжки с картинками, где нарисованы дети, писающие на горшочек.
- Рассказывайте малышу истории про котят, которые всегда описывались, их штанишки становились мокрыми, они долго искали, куда же им писать и, наконец, нашли – в горшок. Можно даже налить в горшочек немного водички и сказать, что это котята туда пописали.
- Если позволяет температурный режим – позвольте ребенку бегать по квартире голеньким или в одной рубашке, чтобы перед горшком не надо было долго и мучительно снимать штанишки.
- Если вы заметили, что ребенок хочет писать, или он только что проснулся, пришел с прогулки и т.п. – ласково, ненавязчиво предложите ему пописать в горшок, дабы штанишки остались сухими.
- Писать на горшок будет веселее, если вместе с вашим ребенком на свой маленький горшочек будет усаживаться и его плюшевый друг - медвежонок или кукла Катя, которым тоже «ох как захотелось в туалет».

- Можно попробовать заманить малыша на горшок с помощью любимого дела: «Ты посиди на горшке, а я тебе прочитаю книжку (дам поиграть в эту игру и т.д.)». Но не оставляйте малыша сидеть на горшке более 5 минут и даже если вы, например, читаете книжку, напомните ему, зачем он тут (не книжку слушать, а пописать).

- Если ребенок отказывается от горшка, предложите ему писать в баночку, ведро, контейнер, тазик, ванну или унитаз. Кстати, в варианте с баночкой ребенку будет очень интересно разглядывать результат своего творчества.

- В конце процесса можно предложить ребенку торжественно вылить своё «творчество» в унитаз и нажать кнопку. Обратите внимание, что именно «творчество», а не обидные «бляки», «фуки» и т.д. – ведь ребенок так старался!

- Если малыш описался – напомните ему, куда надо было это сделать и тут же переоденьте. Малыш должен испытывать ощущение комфорта от сухих штанишек, а не привыкать ходить в «мокроте». Подбодрите ребенка: «Ну ничего, когда ты вырастешь большой, будешь писать в горшочек».

- Если малыш пописал туда, куда надо, обязательно похвалите его за столь важное достижение, можно отметить столь удачное событие наклейкой на горшок. Приучение к горшку должно происходить в свободной, доброжелательной, позитивной обстановке.

- Если малыш категорически отказывается садиться на горшок, значит, время еще не пришло, отложите все попытки на 2-3 недели.

Будьте готовы к тому, что приучение к горшку может занять несколько месяцев, пока малыш полностью не научится управлять своим телом и получать удовольствие от использования «туалета». Не торопите события - нет ни одного взрослого, который не научился бы пользоваться туалетом.

**Общение с взрослыми и детьми.** Расширьте круг общения ребенка, гуляйте на детских площадках, водите его на занятия в развивающие центры, приглашайте домой знакомых детей и сами ходите в гости, оставляйте ребенка с другими взрослыми (дедушками, бабушками и т.д.) Воспитывайте у ребенка доброту и отзывчивость. Учите играть, делиться своими игрушками, не отнимать чужие, не обижать других детей и не давать себя в обиду.

Научите детей дружить

Посещайте группу кратковременного пребывания в нашем саду, где и возникают первые ситуации общения с другими детьми, и делает он это так, как принято у него в семье. Одни малыши завязывают свое знакомство с помощью улыбок и поглаживаний, другие - звуков и первых слов, третьи - криков, отбирания игрушек, толканий, щипков, ударов. Если ребенок часто демонстрирует агрессию, скорее всего, это говорит о том, что дома ему не хватает внимания или с ним слишком строго обращаются.

**Взрослый может помочь малышам наладить взаимодействие**

- В таком возрасте дети воспринимают друг друга скорее как живую игрушку, которую можно пощупать, погладить или... укусить.

Первое, что надо сделать, – это помочь ребенку увидеть в сверстнике привлекательную личность и равноценного партнера. («Посмотри, Арина сегодня тоже в нарядном платье», «Видишь, Гоша тоже умеет копать совочком», «Вот, как хорошо у тебя и у Нины получается хлопать в ладоши!»).

- Постарайтесь установить доброжелательные отношения между малышами. Организуйте игры, в которых детям надо действовать одновременно и одинаково. («Повторялки», хороводы, пальчиковые игры, физкультминутки и т.д.). Дети так любят повторять что-то за взрослыми или друг за другом, что присутствие ровесников в общей игре делает их активнее и эмоциональнее. При этом нужно обращать их внимание друг на друга, называть по имени, хвалить за то, что они хорошо и дружно играют.

- В процессе игры с предметами старайтесь заменять игру «за» ребенка на игру «вместе» с ребенком. (Покажите малышу, как делать куличик. Затем дайте малышу еще один совок и уже вместе насыпайте песок в формочку, вместе переворачивайте её, стучите совочками. Снять формочку, наверно, сможет и сам малыш).

- При встрече с другими детьми показывайте на своём примере, как нужно приветствовать друзей и знакомых и поощряйте ребенка здороваться и прощаться (хотя бы кивнуть головой, помахать ручкой). Так будет обогащаться его коммуникативный опыт.

- Дети в этом возрасте еще не умеют самостоятельно играть вместе - они играют рядом. Но даже в таких разобщенных играх у них возникает некое чувство единения и ощущение контакта. Если двое детей спокойно накладывают песок каждый в своё ведрышко, оставьте их и не мешайте. Но обязательно вмешайтесь, если маленькие спорщики не могут уладить разразившуюся ссору.

- Для годовалого крохи пока больше важна игрушка, чем другой ребенок, кроме того, у него еще нет понятия «моё - не моё». Поэтому дети хотят играть с тем, что они видят, и для них не важно, чьё это. Малыши, в основном, думают только о себе и своих желаниях и не умеют идти на компромисс. Нужно учить детей договариваться друг с другом об обмене игрушками. Ни в коем случае не настаивайте, чтобы ваш малыш отдал свою вещь, если он этого не хочет. Так ребенок постепенно начнет понимать: у каждой игрушки есть свой хозяин, который ею и распоряжается, значит, и он сам не имеет права взять чужую игрушку без согласия хозяина.

Первый опыт отношений с другими детьми очень важен для развития личности ребенка. В процессе овладения навыками коммуникации у ребенка формируется положительное или отрицательное отношение к окружающим. Последнее, в свою очередь, может привести к проблемам в межличностном общении: неумению дружить и заводить друзей, неумению избегать конфликтов и играть в общую игру, - а в конечном счете к одиночеству. Поэтому очень важно, чтобы вы сделали так, чтобы первое взаимодействие ребенка с внешним миром прошло на приятной волне.

**Привычки.** Постарайтесь отучить ребенка от засыпания с укачиванием, с пустышкой или бутылочкой с соской.

**Моральная подготовка.** Займите позицию осознанной необходимости, положительно настройте ребенка на детский сад (« У тебя будет свой шкафчик, стульчик, в саду дети играют, рисуют, лепят» и т.д.). Познакомьте его с воспитателями, детьми, группой (сначала заочно по книгам и в играх, а затем и воочию – во время экскурсии), вызовите у малыша желание посещать группу вместе с другими детьми.

**Умение говорить о своих потребностях.** Научите малыша говорить о своих желаниях, потребностях и проблемах («Хочу в туалет», «У меня промокли варежки», «Меня обидел Паша» и т.д.).

**Дисциплина.** Ребенок должен знать, что взрослых нужно слушаться, соблюдать их требования и установленные правила, понимать слова: «нельзя», «можно», «нужно», «опасно».

**Укрепление и сохранение здоровья.** Придерживайтесь с ребенком здорового образа жизни. В течение месяца до поступления в детский сад повысьте иммунитет и выносливость ребенка с помощью витаминов, успокоительных отваров из трав и микстур (по назначению врача).

Детский сад не станет для вас и вашего ребенка великим испытанием, если вы будете правильно подготовлены к нему.