

## **Что должен уметь ребенок перед детским садом — 4 полезных навыка**

Каждый ребенок пойдет в детский сад, и то, как он воспримет новую для себя обстановку волнует многих родителей. Посещение детского сада – чрезвычайно важный период в жизни маленького ребенка. Волнуясь за него, любящие родители должны как можно лучше подготовить своего кроху к новым условиям, сформировав у него элементарные навыки самообслуживания.

### **Родителям нужно сформировать 4 необходимых навыка, облегчающих адаптацию ребенка к детскому саду**

Посещение детского сада почти для каждого малыша сопряжено с огромным стрессом, поскольку привычный для него уклад вдруг радикально меняется. Он попадает в совершенно иной мир с новыми требованиями, распорядком дня, непривычной обстановкой, едой и занятиями, с незнакомыми людьми. В этом мире нет самого главного человека – любимой мамы, которая всегда утешит и придет на помощь. Здесь маленький человечек со всем должен справляться самостоятельно.

### **Специалисты рекомендуют начинать подготовку к детскому саду за несколько месяцев до начала посещения.**

#### **1. Учим малыша самостоятельно одеваться**

Этот навык окончательно формируется к трем годам, если родители, активно помогая, неустанно поощряют желание ребенка самостоятельно справиться с нелегкой задачей натягивания непослушных штанин и рукавов. Интерес к самостоятельному одеванию необходимо поддерживать постоянно, награждая похвалой даже самую незначительную попытку своего крохи. Он пытается самостоятельно подтянуть штанишки, встав с горшка? Непременно похвалите! Его маленькие пальчики еще так слабы, он еще только учится владеть ими, пытаясь ухватить и застегнуть крохотную пуговичку, натянуть носочек — хвалите и поощряйте каждую инициативу, не акцентируя внимание на неудачах. Только в этом случае малыш приобретет уверенность в своих силах, не страшась возможных ошибок; Важно научить малыша раздеваться так, чтобы не возникло необходимости выворачивать его одежду перед следующим одеванием, ведь чаще всего маленькие дети не снимают, а стягивают ее с себя, выворачивая наизнанку. Это – очень важный момент, требующий ежедневной тренировки. Для этого необходимо приучить малыша одеваться и раздеваться, сидя на своем стульчике. Чтобы правильно снять колготки, кроха должен встать перед ним (спиной к сиденью) и спустить их ниже уровня колен. Сев на стул, малыш одной рукой должен ухватить пятку чулка, а другой – его носок и поочередно – один после другого – стянуть чулки с ног. Чтобы кроха усвоил эту «премудрость», необходимо несколько раз продемонстрировать и объяснить ему, где у колготок швы, пятка, носок и резинка. Не менее важно научить малыша правильно класть колготки на спинку стула: резинка должна быть у края стульчика, а центральный шов – сверху. Научив ребенка брать колготки за резинку двумя руками (и не баловаться, поворачивая их в руках), родители обеспечат ему возможность беспрепятственного их надевания, поскольку каждый чулок окажется у нужной ноги; Отправляя ребенка в детский сад, необходимо отдать предпочтение одежде, которая легко снимается и надевается: кофта в этом случае более предпочтительна, чем свитер, неразъемная молния лучше, чем пуговицы. Обувь малышей должна быть снабжена липучками, а не шнурками. Чем менее сложными будут застежки – тем легче для крохи.

#### **2. Формируем гигиенические навыки**

Привычка мыть руки после прогулки и перед каждым приемом пищи должна воспитываться у ребенка с раннего детства. Чтобы малышу было удобно, необходимо создать для этого соответствующие условия. Специальная устойчивая скамеечка позволит ему без проблем дотягиваться до крана, а индивидуальное полотенце, повешенное на доступной для малыша высоте, даст ему возможность самостоятельно вытирать чистые ладошки. Перед мытьем рук необходимо приучить ребенка закатывать длинные рукава. Процесс, сопровождаемый забавными потешками, поучительными стихами и песенками, создаст атмосферу

непринужденной игры, в ходе которой малыш научится тщательно намыливать ладошки, мыть их круговыми движениями пальцев, тщательно смывать мыльную пену под струей проточной воды. Чистые ручки малыш должен вытереть полотенцем. В конце процедуры обязательно следует похвалить кроху за проявленное усердие. Если выполнять ее изо дня в день, после прогулки малыш сам будет напоминать маме о необходимости мытья рук; **Малыш, поступающий в детский сад, должен быть приучен к горшку или унитазу:** вовремя снимать штанишки, самостоятельно садиться на горшок, уметь пользоваться туалетной бумагой. К этому возрасту малыш должен обходиться без них. Читаем полезные статьи по теме: приучаем ребенка пользоваться горшком и обязательно учим ребенка самостоятельно вытирать попу.

### 3. Учим ребенка самостоятельно принимать пищу

Двухлетнего малыша можно научить немного наклоняться над тарелкой, чтобы не испачкать стол и одежду; Необходимо учить его пользоваться бумажными салфетками. Если в присутствии малыша другие члены семьи будут подавать ему хороший пример, он быстро поймет, что для вытирания испачканных рук и лица салфетка подходит больше, нежели собственная одежда. Разумеется, вазочка с салфетками всегда должна находиться на его столе;

Для ежедневного кормления у ребенка должна быть отдельная мебель (маленький стол и стульчик), подобранная в соответствии с его ростом, а также удобная и безопасная посуда. Тарелки должны быть устойчивыми, ложки – небольшими, а чашки должны иметь ручки, удобные для маленьких пальчиков.

Учим пользоваться ложкой и учим пить из кружки.

### 4. Закрепление навыков самостоятельности через развивающие игры

Все отрабатываемые у малышкой навыки лучше всего усваиваются, если подаются в занимательной игровой форме. Это касается любых режимных моментов. В процессе сборов на прогулку можно читать малышу забавные маленькие стихотворения, обыгрывающие все этапы обувания и одевания малыша. Создавая у него радостное настроение, они способствуют желанию самостоятельно справиться с нелегкой, но такой важной задачей; Даже рутинный процесс мытья рук силой художественного слова можно превратить в захватывающий ритуал. Потешка-напоминалка напомнит крохе о необходимости закатать рукава, а под звуки веселого стихотворения можно не только чисто вымыть ладошки, но и весело хлопнуть в конце, демонстрируя качество мытья; Полученные навыки можно закрепить в ходе ролевой игры с куклой. Пусть малыш покажет кукле, пришедшей с прогулки, как следует мыть лицо и руки, как пользоваться приборами во время еды, вытирать рот салфеткой. Очень полезны манипуляции с кукольной одеждой. Раздев куклу, малыш может аккуратно повесить ее одежду на крохотный стульчик. После «тихого часа» куклу можно будет одеть и отправиться с ней на прогулку. Все приобретенные навыки обязательно пригодятся ребенку в детском саду, ведь он сможет самостоятельно занять себя игрой в кукольном уголке; Для развития мелкой моторики можно предложить крохе своеобразный «тренажер», выполненный умелыми мамиными руками. К плотному куску сукна можно пришить всевозможные застежки: молнии, липучки, ремешки с пряжками, пуговицы с петлями, ленточки, кнопки и крючки. Расстегивая и застегивая, развязывая и завязывая все эти хитроумные завязки и застежки, малыш будет тренировать свои неловкие пальчики и приобретет полезный навык, который пригодится ему при самостоятельном одевании.

К **детскому саду следует отучить ребёнка от привычек**, которые не соответствуют его возрасту: соска, грудное кормление, частое **неоправданное** использование коляски, памперсов. Следует внимательно проанализировать и постепенно убрать то, от чего **ребёнок сильно зависим**, но что в **детском саду** ему не смогут обеспечить. Например, укачивание на ручках перед сном, рожок с питьём рядом с кроваткой.

Помните, что на привыкание ребенка к **детскому саду** может потребоваться до полугода. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям **адаптации своего малыша**.

- Ребенок отлично чувствует, когда **родители** сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у **родителей** которых нет альтернативы **детскому саду**.

- Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими **родителями и их детьми**. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Илюше. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес **детского сада** и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка **детским садом**.

- В период **адаптации** эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени - компенсируйте это качеством общения: чаще обнимайте ребенка, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте любые изменения в его настроении.