

Психолог рекомендует

Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

За 1-2 месяца до поступления ребенка необходимо приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду:

- подъем - 6.30-7.30;
- кормление - 8.10, 11.40, 15.10, 16.20;
- дневной сон - 12.30-15.00;
- ночной сон - с 21.00.

Уделите внимание рациону питания, приучите ребенка есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле.

Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний. Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.

До поступления ребенка в детский сад попробуйте посещать прогулки в детском саду, во время которых, по возможности, приобщайте его к совместным игровым действиям с другими детьми. На прогулках обратите внимание на «ритуалы» встречи и прощания родителей с детьми.

Если у вашего малыша сохранились к моменту поступления в садик вредные привычки (сосание пустышки, пальца, кормление с книжкой и др.), отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договоренности с персоналом.

Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут воспитатели и друзья.

