

### Факторы, которые помогут вашему ребенку.

1. Твердая уверенность семьи, в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка. Решение, которое взрослые приняли внутренне. Это состояние родитель как бы транслирует ребенку. Оно становится опорой для ребенка. Если мама уверена, что так правильно, так хорошо, значит, я тоже в этом уверен. Это происходит на уровне эмоций, образов, ощущений. Поэтому если есть вина, какие-то смутные сомнения, сопротивление — разберитесь с ними. Ваш настрой будет опорой для ребенка.
2. Большой плюс к благополучной адаптации, если ребенок уже умеет говорить. Понятно, что это такой фактор, на который нельзя повлиять прямо. Если ребенок уже разговаривает, то можно учить его просить воспитателя о помощи. Почему умение говорить это плюс: во-первых, легче внедрить пункты подготовки, ведь вы можете рассказать о них, а ребенок может вас понять. С другой стороны, ребенок сможет наладить коммуникацию с воспитателем, детьми, сможет пожаловаться или рассказать вам, что происходит в садике, что он чувствует, чего боится, что его расстраивает и что радует.
3. Длительный подготовительный период (хотя бы от двух недель до месяца, чем больше, тем лучше).

1. Информационное поле. Информирование ребенка о том, что такое садик, что там дети делают, кто такой воспитатель, как устроен режим дня, какие там правила. Для этого можно просто время от времени заводить разговор. Читать детям сказки, рассказывать истории про детский сад. Играть в детский сад. Приводить в пример знакомых детей, которые уже ходят в дошкольное учреждение («А наш дружок сейчас в детском саду играет, вечером его мама заберет оттуда, и мы встретимся»). Проходя мимо любого детского сада, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать информационное поле о детском садике. И разговаривать об этом не раз и не два. Причем это должна быть не дидактическая беседа. Вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике», «А в садике детки писают на горшок», «Купили тебе рубашку для садика»).
2. Положительный настрой ребенка. Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»). Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с ребенком. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.

## Скоро в детский сад

### Как подготовить ребенка к детскому саду?

К каким обстоятельствам придется приспособиться 2-3 летнему ребенку?

- Четкий режим дня,
- отсутствие родителей,
- другой стиль общения,
- новые требования к поведению,
- постоянный контакт со сверстниками,
- новое помещение.

Все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию.



## Что входит в подготовку

3. Настройка режима дня, который близок к детсадовскому. Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского сада сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час.
4. Формирование навыков самообслуживания. Учите ребенка одеваться самостоятельно (пусть это будут хотя бы простые вещи — маечки, трусики, носочки), пользоваться столовыми приборами, кружкой, самостоятельно есть, пить. Мыть руки после туалета. Пользоваться полотенцем, после того как помыл руки. Пользоваться туалетом или горшком. К 2,5-3 годам всеми этими навыками ребенок уже может владеть.

## Рекомендуем книги для чтения детям про детский сад

- «Конни идет в детский сад», авт. Лиана Шнайдер
- «Детский сад без слез», авт. М.В.Тараненко
- «Поцелуй в ладошке», авт. Одри Пенн
- «Мышонок Тим идет в детский сад», авт. Анна Казалис
- «Вовка идет в детский сад», авт. Татьяна Рабцева



## Примерный режим дня в детском саду для детей 2-3 лет

- 7.00 – 8.15 - прием детей в группу, игры, утренняя гимнастика  
8.15 – 8.40 – гигиенические процедуры, завтрак  
8.40 – 8.50 – гигиенические процедуры после завтрака, подготовка к занятию  
8.50 – 9.00 - занятие (первая подгруппа детей)  
9.00 – 9.10 – занятие (вторая подгруппа детей)  
9.10 – 9.40 – игры, гигиенические процедуры  
9.40 – 9.50 – второй завтрак  
9.50 – 11.20 – подготовка к прогулке, прогулка  
11.20 – 11.35 – возвращение с прогулки, гигиенические процедуры  
11.35 – 12.15 – обед  
12.15 – 15.15 – подготовка ко сну, дневной сон  
15.15 – 15.30 – постепенное пробуждение, бодрящая гимнастика, гигиенические процедуры  
15.30 – 15.55 – полдник  
15.55 – 16.10 – игры  
16.10 – 16.20 – занятие (первая подгруппа)  
16.20 – 16.30 – занятие (вторая подгруппа)  
16.30 – 19.00 – подготовка к прогулке, прогулка



## Что нужно ребенку в детский сад?

1. Групповая одежда (одежда должна быть удобной, не сковывать движения, легко одеваться и сниматься)
2. Групповая обувь (сандалики на липучке, с закрытым носочком и пяткой для предотвращения детского травматизма)
3. Запасная одежда (2-3 комплекта: трусики, майки, футболки или тоненькие кофточка, носочки, штанишки)
4. Моющийся нагрудник
5. Непромокаемый наматрасник (120 на 60)
6. Легкая пижама
7. Расческа (самая обыкновенная, пластмассовая)
8. Носовой платок

Рекомендуем подписать вещи вашего ребенка, так как дети в этом возрасте еще плохо знают свою одежду.

## Успешной подготовки вам и вашему малышу к детскому саду!

До встречи в сентябре 😊

