

## Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

За 1 – 2 месяца до поступления ребенка необходимо приблизить 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 детскому рациону питания. Приучите ребёнка кушать разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д. (предварительно поинтересуйтесь меню детского сада)

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 с 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 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.**

## **Теперь обсудим, что умеет делать ребёнок и чему следует его научить до начала учебного года.**

1. Культурно-гигиенические навыки (проще говоря, как он ест, ходит в туалет, переодевается, т.е. как он умеет себя обслуживать).

Следует за 1-2 месяца до начала учебного года приучить ребёнка к горшку, отказаться от подгузников.

Малыш должен есть самостоятельно, хотя бы ложкой, и уметь пить из чашечки. Безусловно, его будут докармливать, голодным не оставят, не беспокойтесь, но прививать самостоятельность необходимо.

2. Режим бодрствования и сна в детском саду и дома должен быть одинаковым. Узнайте заранее, в какое время детей укладывают спать, и аккуратно перестройтесь, если будут несовпадения.

3. Ребёнок должен говорить! Ребёнок должен уметь произносить своё имя. Если он говорит гораздо больше – замечательно, или активно бормочет, но смысл понятен только ему, - тоже хорошо, а если совсем не разговаривает – обязательно проконсультируйтесь с дефектологом.

4. Ведите дома рекламную компанию садика! «Ах, как там хорошо! Какие там машинки (куклы, мишки и т.д.), если будешь хорошей девочкой (мальчиком), отведу тебя в этот замечательный детский садик»

5. И ещё! Следует узнать, какие требования к одежде ребёнка выдвигают в группе детского садика, и подготовить всё необходимое.

**Хорошего Вам лета.**

**Много гулять, плавать, греться на солнышке, кушать «витаминчики» и готовиться к новому, очень важному делу.**