

Как 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. Легче всего проходят адаптацию к условиям детского сада те ребяташки, у которых ответственные родители развивали навыки самостоятельности с самого раннего возраста, поощряя их совершенно естественную потребность делать все по мере своих маленьких сил.

1. Учим малыша самостоятельно одеваться

учим-ребенка-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.

1 Интерес к самостоятельному одеванию необходимо поддерживать постоянно, награждая *похвалой* даже самую незначительную попытку своего крохи. Он пытается самостоятельно подтянуть штанишки, встав с горшка? *Непреренно 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 беспроблемного 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

учим-ребенка-умываться

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 ни о каких подгузниках не может быть и речи: малыш должен обходиться без них.

3. Учим ребенка самостоятельно принимать пищу

Вопрос о том, когда давать малышу ложку, каждая мама решает в индивидуальном порядке, наблюдая за его поведением. Если ребенок (обычно годовичок) проявляет инициативу и требует – значит, такой момент настал. Каша (размазанная по столу, лицу и части окружающего интерьера) недолго будет попадать не по назначению: в очень скором времени кроха научится есть довольно-таки аккуратно.

учим ребенка самостоятельно кушать

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 пищей 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 (читаем о первой посуде для ребенка);

Даже маленького ребенка можно привлекать к сервировке обеденного стола: он может расставить тарелки, разложить столовые приборы и салфетки. Полученный навык он сможет использовать во время дежурства по столовой, помогая нянечке в детском саду;

Периодическое высаживание малыша за общий семейный стол, как правило, способствует улучшению аппетита, стимулируя желание есть самостоятельно, «как большой».

4. Закрепление навыков самостоятельности через развивающие игры

Все отработываемые у малышом 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 похлопать 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.

Даже контактному и самостоятельному крохе нелегко привыкнуть к непривычной обстановке, поэтому в первые недели посещения детского сада он будет нуждаться в особенном внимании и любви со стороны самых близких людей.