



## Ребенок сам захочет в детский сад, если вы правильно о нем расскажете

### **Как начать разговаривать с малышом о детском саде.**

Постарайтесь объяснить ребенку, что такое детский сад, зачем детям надо туда ходить, почему вы хотите, чтобы он туда пошел. Например: «Детский сад – это огромный дом для маленьких деток. Их туда приводят родители, чтобы они могли вместе покушать, поиграть и погулять. Пока ты будешь там, вместо меня о тебе будет заботиться тетя-воспитатель. Она покажет тебе много-много игрушек, детскую площадку, песочницу, научит играть с другими детками в разные игры».

### **Что говорить ребенку и как часто.**

Ближайшие три месяца повторяйте ребенку две установки. Первая: «Мама и папа ходят на работу, а все детки твоего возраста ходят в детский сад». В этой фразе нужно сделать упор на слове «все». Вторая: «Дети в садике не живут, их родители приводят туда по утрам, а вечером забирают домой». Делаем упор на «не живут». Всякий раз, когда вы идете с ребенком мимо детского сада, напоминайте, как ему повезло, ведь совсем скоро он будет сюда ходить. При ребенке говорите близким, как гордитесь им, ведь его взяли в детский садик. Скоро ребенок сам начнет хвастаться.

### **Что рассказать о распорядке дня в детском саду.**

Чтобы ребенок был готов к детскому саду, говорите с ним о будущем распорядке дня – чем и в какой очередности он будет там заниматься. Детей пугает неизвестность, и чем подробнее вы опишете режим, тем спокойнее ребенок будет себя чувствовать. Переспрашивайте у него, помнит ли он, что произойдет после прогулки, куда следует сложить вещи, кто ему поможет раздеться, к кому обратиться за помощью, что будут делать дети после обеда.

### **Что рассказать о трудностях в детском саду.**

Спокойно расскажите ребенку, с какими возможными трудностями он столкнется и как их преодолеть. Например: «Если ты захочешь в туалет, скажи об этом тете-воспитателю». Мягко предупредите ребенка о том, что в группе много детей, и иногда ему нужно будет подождать своей очереди: «Если тетя-воспитатель была занята с другими ребятами и не услышала тебя, подожди и спроси ее еще раз».



### **Задание для семьи.**

Поговорите с ребенком о детском саде. Зафиксируйте, как он отреагирует. Ребенок будет меньше уставать, если заранее перейдет на режим дня детского сада.

### **Как физиология малыша связана с режимом дня.**

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребенок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок, и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 11:30 - 11:45, когда в ясельной группе начнется обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

### **Какого режима дня придерживаться.**

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается в 08:30, прогулка с 09:40 до 11:30, обед в 11:45, сон с 12:20 до 15:00, уплотненный полдник в 15:30. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.

### **Что нужно знать о периодах дневной выносливости.**

Период выносливости – это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет. Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5-6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 14:40, то в 19:40-20:40 он устанет и захочет спать.

Точная продолжительность дневной выносливости индивидуальна: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой – только через 6.

### **Задание для семьи.**

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Отслеживайте время, когда ребенку нужно погулять, поесть и ложиться спать. Проговаривайте ему: «Тебе пора спать», «Сейчас погуляем и пойдем кушать» и т.д.