

Консультация педагога-психолога родителям «Предупреждаем дезадаптацию – готовимся заранее»

Чтобы привыкание к условиям детского сада прошло менее болезненно, необходимо за несколько месяцев до поступления в сад пройти с малышом «Курс молодого бойца».

1. Поощряйте у детей инициативу в самообслуживании. Если ребенок умеет одеваться, завязывать шнурочки на ботинках, пьет из кружки, пользуется ложкой, моет ручки - в группе он станет чувствовать себя намного увереннее. Также ребенок должен уметь самостоятельно засыпать – на ручках в детском саду качать не будут.
2. Готовьте к общению со сверстниками: чаще ходите на игровые площадки, в гости. Помогайте крохе налаживать контакт, преподавая образец поведения: «Мальчик, как тебя зовут?», «Посмотри, какая у меня машинка», «Давай поиграем вместе».
3. Не приводите своего ребенка на ознакомительную экскурсию в детсад рано утром, когда туда приводят других детей. Ведь не исключено, что он увидит их слезы. У него может сложиться мнение, что детский сад – это плохо. Он задаст вам вполне резонный вопрос: «Раз другие тут плачут – зачем мне туда идти?»
4. Постарайтесь познакомить ребенка с воспитателями. Он должен не просто увидеть ту самую «тетю», но и пообщаться с ней в вашем присутствии. Побродите по территории садика, понаблюдайте за играющими дошкольниками, сделав особый акцент на том, что родители всегда забирают детей домой.
5. Подкорректируйте домашний режим, сделав его максимально схожим с детсадовским распорядком дня. Например, в 7.00 – пробуждение, 8.30 – завтрак, 10.40 – утренний променад, полдень – обед и т. д. Запаситесь терпением: дети консервативны и не меняют свои привычки по мановению волшебной палочки.
6. Подготовьте ребенка к неминуемой разлуке с любимой мамочкой, оставляя малыша с бабушками и другими родственниками.
7. Чтобы ребенок скорее начал завтракать и обедать в садике, вводите в его рацион детсадовские блюда: всевозможные запеканки, фруктовые супы, овощные салатики.
8. Лучший способ подстраховаться от простуды – закаливание, которое можно начать летом. А еще специалисты советуют не укутывать детей, а одевать их соответственно погоде.

9. Педагоги и медицинские работники ДОУ должны заблаговременно узнать об индивидуальных качествах вашего малыша: состоянии здоровья (например, аллергия на продукты и особенностях личности (эмоциональность, медлительность, плаксивость)).

10. Поднимите ребенку самооценку, преподнесите необходимость посещения детского сада как своеобразную работу, почти как у мамы с папой. Только не приукрашивайте действительность, ненавязчиво подготовьте к возможным трудностям, чтобы он не разочаровался.

11. Никогда не угрожайте крохе дошкольным учреждением: *«Вот пойдешь в садик, там быстро научат, как правильно себя вести!»*

Помните, это место – не каторга, а сосредоточение знаний и радости.

Упражнения для развития тонкой моторики рук

Улиточка

У улитки-крошки

Подрастают рожки

Научу её ходить,

Если будут ножки.

Пальцы сжать в кулачок. Выдвинуть указательный палец и мизинец. Продвигаясь медленно вперед, «улитка» шевелит «усиками».

Утенок

Упражнение выполняют сначала одной рукой, затем другой, а в завершении – двумя руками вместе.

Ты, утенок не пищи!

Лучше маму поищи.

Сжимать в кулачок и разжимать пальцы рук.

Моя семья

Вот дедушка,

Вот Бабушка,

Вот папочка,

Вот мамочка,

Вот деточка моя.

А вот и вся семья.

Поочередно пригибать пальчики к ладошке начиная с большого, а со слов «А вот и семья» второй рукой охватывать весь кулачок.

Домик

Раз, два, три, четыре, пять.

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять.

В домик спрятались опять.

Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.

Ритмично разжимаем все пальцы вместе. Сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Ритмично сжимаем все пальцы вместе.

Деревья

Здравствуй, лес, дремучий лес,

Полный сказок и чудес!

Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

Пальчик-мальчик

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем –

В лес ходил.

С этим братцем –

Щи варил.

С этим братцем –

Кашу ел.

С этим братцем –

Песни пел!

Поочередно сгибать и разгибать все пальцы, начиная с мизинца.

Зайчик

Зайка серый скачет ловко.

В лапке у него морковка.

Локтем опереться на стол, указательный и средний пальцы развести в стороны, остальные сжать в кулачок.

Рыбки

Имитировать руками движения рыбок в соответствии с текстом.

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде.

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.