

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ?

Во время каникул

Соблюдайте режим.

Постарайтесь спланировать распорядок дня так, чтобы вечером ребенок ложился спать в то же время, что и в будние дни. По возможности, укладывайте ребенка днем.

Ведь с возвращением в детский сад, чтобы прийти вовремя и не пропустить зарядку, завтрак и занятия, нужно будет проснуться рано. А, если ребенок не выспался, вряд ли его день пройдет легко и весело.

Придерживайтесь рациона питания детского сада.

Включите в рацион ребенка блюда, которые входят в меню детского сада. Ознакомиться с меню можно на сайте или в приемной комнате группы на информационной доске для родителей.

Не обязательно готовить еду по меню детского сада ежедневно. Достаточно включать в рацион по одному продукту в день. Готовьте ребенку каши, запеканки, омлет, кисель. Если резко изменить режим питания на коротких каникулах, то по возвращении в детский сад ребенку трудно будет вернуться к прежнему рациону и, в первые дни ребенок рискует остаться голодным.



После каникул

Создавайте условия для самостоятельной игры

Дайте возможность ребенку возможность поиграть, не заменяйте игру просмотром мультфильмов и развивающими занятиями. Опыт самостоятельной игры поможет ребенку уверенно себя чувствовать на занятиях в садике. Именно игра, а не раннее изучение букв и мультики способствуют развитию общего интеллекта дошкольника. До трех лет дети играют с предметами, а после в игре постепенно появляется сюжет, ребенок примеряет на себя различные роли. В игре ребенок исследует разнообразие окружающего мира, учится ставить и достигать цели, преодолевать трудности.

Мотивируйте.

Если ребенок не хочет рано вставать и идти в детский сад, дайте понятное объяснение, зачем он посещает садик. Лучше, если основным мотивом будет, то что «Это надо делать». Например, скажите: «Взрослые ходят на работу, дети ходят в детский сад». Подайте этот мотив как правило, которому все следуют.

Используйте игру.

Когда ребенок капризничает, потому что не хочет что-то делать, внесите в процесс элементы игры. Например, объявите соревнование «кто быстрее оденется»: он в детский сад или вы на работу. Играйте по дороге в/из сада. Так можно представить, о чем говорят снежинки в сугробе, на что похоже облако в небе. Если ребенок набегался во время прогулки, играйте в спокойные лексические игры. А, если двигательных игр в садике было мало, сыграйте в них по дороге. Предложите ребенку «попрыгать как зайчики» или «потопать как мишки».

Подготовила педагог-психолог Казьмина О.С.

