

## **Семейный онлайн-марафон по подготовке к детскому саду**

Дети привыкают к детскому саду в среднем в течение четырех недель при условии, если адаптация прошла безболезненно. Если ребенок пришел в группу неподготовленным, то адаптация может растянуться на несколько месяцев. Чтобы помочь родителям подготовить малышей к **детскому саду**, предлагаем организовать и провести семидневный онлайн-марафон в социальных сетях, чтобы охватить максимальное число родителей.

На этапе подготовки ребенка к детскому саду многие родители допускают ошибки, которые осложняют период адаптации. Чтобы оказать им консультационную помощь, мы предлагаем организовать интернет-марафон.

Для начала нужно объявить родителям о марафоне. При личной встрече с родителями предложите им поучаствовать в марафоне. Лучше сделать это сразу, как только они принесли в детский сад направление. Если провести индивидуальную встречу не получается, объявите о марафоне на собрании или проинформируйте по телефону и электронной почте.

Как запустить марафон. Для марафона подойдет любая социальная сеть, к которой привыкли родители. В течение недели необходимо каждый день публиковать посты с информацией и заданиями.

Как общаться с родителями. В дни марафона попросите их делиться фотоотчетами с результатами заданий. Предложите задавать вопросы прямо под постами или в личных сообщениях. Так вы начнете вести семьи еще до того, как дети придут в группу.

Каких результатов ожидать от марафона. В течение недели родители будут читать комментарии и смотреть фотоотчеты других семей. Мама познакомится, обменяется контактами. К началу учебного года почти все родители уже будут знакомы. Тревожные мамы успокоятся. Дети придут в группу с элементарными навыками самообслуживания.

### Темы постов для марафона по адаптации

День 1. Зачем нужен ритуал прощания

День 2. Какие навыки самообслуживания и опрятности необходимы

День 3. Как помочь ребенку привыкнуть к режиму дня в детском саду

День 4. Какие еще навыки самообслуживания важны

День 5. Как рассказать ребенку про детский сад

День 6. Как научить малыша пользоваться горшком

День 7. Почему в детском саду дети начинают чаще болеть и как это связано с адаптацией

Рассмотрим подробнее каждую тему.

**В 1-ый день** родители узнают, что такое ритуал прощания, зачем он нужен ребенку и родителям, получают рекомендацию, как создать свой ритуал прощания

А заданием для семьи будет придумать свой ритуал и начать использовать его каждый день.

**2-ой день** посвящен навыкам самообслуживания.

Родители получают ответы на такие вопросы, как:

Почему важно уметь раздеваться?

Почему важно уметь вытирать попу?

Чем опасно нарушение личных границ ребенка?

**Задание для семьи.** Ответьте себе на вопросы: «Умеет ли мой ребенок надевать и снимать носочки, колготки, трусики, шортики?» «Сможет ли мой ребенок вытереть попу салфеткой?»

Если ответы утвердительные — отлично! Если нет — у вас еще есть время для ежедневных тренировок перед детским садом. Удачи!

**3-ий день – это режим дня.**

Родители узнают, как физиология малыша связана с режимом дня и что на режим детского сада нужно перейти минимум за месяц; какого режима дня придерживаться и что нужно знать о периодах дневной выносливости.

**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 пойдём кушать».

**4-ый день** посвящен самостоятельности.

Родители поймут, почему важно уметь держать ложку и как учить малыша складывать одежду на стульчик.

**Задание для мам.** Научите ребенка раздеваться и аккуратно складывать вещи на стульчик. Заодно проверьте его одежду – насколько удобно будет малышу снимать и надевать ее самостоятельно.

Не стремитесь ускорить процесс раздевания, помогая ребенку. Уделите этому чуть больше времени. Если у ребенка не получается сложить вещи, сделайте это вместе. Главное – не торопите его и не ругайте за неловкость.

**Задание для пап.** Купите и повесьте в доме два пластиковых крючка на уровне плеч ребенка – в ванной для полотенца и в прихожей для верхней одежды. Приучайте ребенка вытирать руки после мытья и самостоятельно вешать полотенце на крючок.

Организируйте совместное мытье рук с ребенком, чтобы он повторял за вами действия в нужной последовательности. Когда возвращаетесь домой, помогайте ребенку снять верхнюю одежду, но учите вешать ее на крючок без вашей помощи. Выполняйте задания и присылайте фотоотчет.

**5-ый день** посвящен желанию тому, что ребенок сам захочет в детский сад, если родители правильно о нем расскажут.

Воспитатели проконсультируют, как начать разговаривать с малышом о детском саду, что говорить ребенку и как часто, что рассказать о распорядке дня и о трудностях в детском саду.

**Задание для семьи.** Поговорите с ребенком о детском саду. Напишите, как он отреагирует.

**6-ой день** – это переход на горшок от памперсов.

Он пройдет без стресса, если соблюдать правила.

Родители узнают, когда можно считать, что ребенок умеет пользоваться горшком, как узнать, что ребенок готов перейти на горшок, какие есть правила для горшка и как научить им пользоваться.

**7-ой день** посвящен вопросу заболеваемости, а именно почему в детском саду дети начинают чаще болеть и как это связано с адаптацией.

Родители получают консультацию о том, как адаптация влияет на иммунитет, как родители влияют на адаптацию ребенка, какие типы поведения мамы мешают адаптации. А также узнают, что делать, если ребенок часто болеет в детском саду.