

# Jak usnadnit dítěti vstup do předškolního vzdělávání

Na začátku docházky do mateřské školy je dítě konfrontováno s mnoha změnami, které mohou adaptaci na mateřskou školu výrazně ovlivnit.

Už v domácím prostředí můžete dítěti některými kroky výrazně pomoci v adaptaci na mateřskou školu.

S čím se tedy dítě při vstupu do mateřské školy setkává?

## Co může způsobovat problémy?

### 1. Odloučení od rodičů

Odloučení je prvním a největším problémem, se kterým se musí každé dítě vyrovnat. Připravovat na odloučení můžete dítě například pobytem u prarodičů, tety, dobré kamarádky – to i přes noc. Čím více pozitivních zážitků s tímto krátkým odloučením bude mít dítě, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se vrátíte. Minimalizujete tím stres z odloučení.

### 2. Adaptace na nové prostředí, zejména kolektiv dětí

Dítě se začleňuje do kolektivu dětí, které nezná a tento kolektiv vrstevníků ho bude provázet celé jeho dětství. Připravte ho na nové kamarády, povídejte si o nich.

V MŠ jsou převážně heterogenní (věkově smíšené – 2 věkové skupiny) třídy.

Při rozhodování o umístění do jednotlivých tříd rozhoduje vedení MŠ. Je nutné dodržet kapacitu tříd a budov, věkové složení tříd a poměr chlapců a dívek.

### 3. Stravování v mateřské škole

V MŠ vaříme pestrou stravu. Sestavování jídelního lístku se řídí pravidly české potravinové pyramidy.

- Zvykejte své děti na pestrou stravu
- Učte děti kousat ze čtvrtky nebo půl krajíce chleba
- Učte děti pít ze skleničky nebo hrnečku
- Tříleté děti nechávejte jíst samostatně, nekrmte je, pomáhejte minimálně

### 4. Sebeobsluha

Dejte dětem prostor k oblékání a svlékání. Dopřejte jim volnější věci, se kterými bude lehčí manipulace. Nechte je převlékat do pyžamka, tepláček. Poukazujte na věci, které mají na sobě, snaže si zapamatují, které věci jsou jejich. Pomáhejte dětem s oblékáním

jednoduchými pokyny např.: sundej si tepláčky, uklid' si boty atd.

## **5. Procházky v MŠ**

V MŠ chodíme pravidelně na kratší i delší vycházky do okolního lesa. Mladší děti zvykejte na samostatný pohyb v přírodním prostředí, chod'te na procházky.

## **6. Hygiena v MŠ**

Učte děti mýt si ruce, samostatně chodit na WC (na malou stranu) a smrkat. V MŠ nedáváme dětem plíny ani na odpočinek.

## **7. Odpočinek po obědě**

Učte děti po hlavním jídle odpočívat. Dopolodní pobyt v MŠ je pro děti psychicky a fyzicky náročný, děti jsou vyčerpané, potřebují nabýt síly a regenerovat. Odpočinek působí pozitivně na imunitní systém člověka a na správný rozvoj duševních schopností.

V MŠ se děti převlékají do pyžamka, následuje četba (poslech) pohádky, poslech relaxační hudby. Délka odpočinku je přizpůsobena potřebám jednotlivých dětí. Starší děti, které nespí, mohou vstát dříve a věnovat se klidovým činnostem (kreslení, dokončení výrobků, práce s předškoláky, pracovní listy apod.). Nesmí rušit kamarády, kteří spí.

O všem si s dětmi hezky povídejte, vyprávějte příjemné zážitky z vlastního pobytu v MŠ nebo pobytu starších dětí.

**Na Vás a hlavně Vaše děti se těší kolektiv zaměstnanců MŠ Čtyřlístek.**