

В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СТРЕССОВ

Приход в детский сад является новым этапом в жизни любого ребенка. Детский сад, по сути, является первым серьезным коллективом, в который попадает Ваш малыш.

Убедитесь в собственной уверенности, что Вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания.

Любые Ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями.



Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

Всем известно, что когда ребенок поступает в детский сад, у него начинается адаптация – привыкание к детскому саду. У кого-то этот период протекает легко и незаметно, а кто-то привыкает тяжело, много плачет, часто болеет, сильно переживает расставание с мамой. Вы можете несколько облегчить этот процесс, помочь малышу быстрее привыкнуть к тому, что теперь он будет ходить в садик, и оставаться там с другими детками и воспитателями, а мама придет за ним вечером. Чем меньше Вы будете переживать, чем спокойнее Вы будете оставлять ребенка в группе, тем легче будет Вашему малышу в детском саду.

Приучать ребенка к посещению детского сада следует постепенно.

Узнайте распорядок дня в группе: когда у детей завтрак, обед, полдник, какую именно пищу они едят, в какое время у них занятия, когда прогулки, а когда дневной сон. Старайтесь дома следовать такому же режиму, еще до начала посещения детского сада.

Научите ребенка кушать самостоятельно, мыть руки, пользоваться полотенцем.

Не забывайте о том, насколько важен полноценный отдых для ребенка, который начинает ходить в сад. Следите за тем, чтобы Ваш малыш как можно меньше проводил времени возле телевизора, как можно больше времени — на улице, старайтесь укладывать его спать в дневное время в те же часы, что и в саду.



Прежде, чем отдать ребенка в группу на целый день познакомьте его с садиком в спокойной обстановке. Несколько раз сходите в детский сад вместе, походите по коридорам, загляните в группу, познакомьте его с воспитателями, погуляйте на площадке. Первые несколько дней приводите ребенка в группу ненадолго, на один - два часа, или меньше, если малыш сильно переживает.

По мере того, как Ваш ребенок привыкает, постепенно увеличивайте время пребывания в детском саду. О том, сколько времени потребуется Вашему ребенку, чтобы адаптироваться к новым условиям жизни может решить только сам ребенок. Есть дети, которые привыкают к садику легко и быстро и с удовольствием бегут в группу. А некоторые дети привыкают долго, тяжело, много плачут, устают в садике. Не торопите ребенка. **Обязательно хвалите его, говорите, что он молодец, что мама очень им гордится.** Ведь детский садик должен стать домом радости для ребенка. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.

Если у Вас есть возможность, не спешите выходить на работу, одновременно с началом посещения ребенком детского сада. Так Вы поможете ему быстрее адаптироваться. Не будете переживать из-за того, что все еще есть необходимость водить его в сад на несколько часов, а не на весь день, а Вы в это время заняты на работе. А если он заболит, Вы сможете полноценно за ним ухаживать, не думая о том, что в это время происходит у Вас на работе.

Большинство детей, которые ходят в детский сад первый год начинают часто болеть, несмотря на то, что раньше они были здоровы. Это происходит потому, что в детском коллективе иммунная система ребенка вступает в контакт с чужой микробной флорой, которая отличается от микрофлоры его родителей и ближайших родственников. Поэтому нельзя забывать об укреплении иммунной системы малыша. Прежде всего, ребенка следует закалять. Летом разрешайте ему бегать босиком по земле, траве и лужам. Обязательно купайтесь с ребенком в озере, речке или небольшом бассейне с водой. Не одевайте ребенка слишком тепло, пусть он бегает голышом, принимая воздушные ванны.

**НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, ЕСЛИ
СРАЗУ НЕ ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ
ТАК ГЛАДКО, КАК
ХОТЕЛОСЬ БЫ. ГЛАВНОЕ
НЕ ТОРОПИТЬСЯ. ОЧЕНЬ
СКОРО ВАШ МАЛЫШ
ПРИВЫКНЕТ К САДУ, И
БУДЕТ ХОДИТЬ В НЕГО С
УДОВОЛЬСТВИЕМ!**



ПОДГОТОВКА РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Ваш малыш готовится к поступлению в детский сад. Для него скоро начнется новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, и адаптация проходила успешно, хотим предложить Вам ряд рекомендаций. Они позволят Вам, заботливым родителям, грамотно помочь своему ребенку безболезненно пережить процесс перехода из дома в детский сад.

1. Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу. Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте... Поощряйте любопытство. Не скупитесь на похвалу.

2. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в домашний распорядок дня. Следует упорядочить часы сна, бодрствования, питания. При выполнении режимных моментов поощряйте и развивайте детскую самостоятельность.

3. Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.

4. Будьте терпеливы.

5. Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены. Очень важно давать ребенку ложку и приучать его к самостоятельной еде, потому что ребенок, который не ест самостоятельно, чувствует себя дискомфортно и может отказаться от того, чтобы его докармливал незнакомый взрослый. А голодный ребенок утомляется, нервничает, и адаптация в таком случае проходит сложнее.

Убедительно просим Вас формировать у ребенка навыки самостоятельности – это сделает пребывание ребенка в группе более комфортным, и даст возможность детям быстро собраться на прогулку, заняться играми и другими интересными делами.

В 2 - 3 года обучаем детей порядку одевания и раздевания.



При небольшой помощи взрослого учим снимать одежду, обувь (расстегивать молнии, пуговицы спереди, застежки на липучках, надевать и снимать трусы, колготки, шорты, юбку); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

В связи с этим просим Вас одевать ребенка в детский сад в удобную для него одежду, с которой он может справиться самостоятельно (без тугих кнопок, молний, шнурков и т. п.).

6. Заранее готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми. Посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на праздниках, ходите на дни рождения друзей, наблюдайте, как ребенок себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует (нелегко находит общий язык), контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

Но во время адаптации круг общения ребенка должен быть ограничен близкими людьми и группой детского сада. Гостей, массовых мероприятий в это время следует избегать, чтобы не перегрузить нервную систему Вашего малыша.

7. Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается.

8. О предстоящем поступлении в детский сад беседуйте с ребенком, как о радостном событии. *Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем и опасений, связанных с детским садом.*

9. Вхождение ребенка в детский сад должно быть постепенным. Сначала нужно привести его в группу, познакомить с воспитателем, со сверстниками, посмотреть вместе с ним игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться домой.

Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день или (если потребуется) устраивать «разгрузочный день» в середине или в конце недели.

В первую неделю ребенок находится в группе детского сада до 10 часов, забираем его с прогулки, идем домой на обед и обязательно организуем дневной сон (отступать от режима д/с нежелательно). Затем несколько дней пребывания в детском саду должны ограничиваться временем до дневного сна. Просим приводить ребенка в детский сад до 8.30, чтобы он успел до завтрака успокоиться и включиться в жизнь группы.

В дальнейшем, в зависимости от состояния ребенка, это время постепенно увеличивается (время пребывания обязательно обсуждайте с воспитателями группы).

Не опаздывайте, забирайте ребенка всегда вовремя.

10. Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь «уговорить» ее переночевать в садике и наутро снова с ней встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкать к детскому саду.

11. В период привыкания детей к детскому саду важно учитывать, что, находясь в группе, они чувствуют себя скованно и вынуждены сдерживать свои эмоции, что приводит к внутреннему напряжению, которое, если его не разрядить, может стать причиной невроза. Поэтому дома, в привычной обстановке, следует как можно больше играть с ним в веселые подвижные игры и в полной мере выражать эмоции, как детям, так и взрослым.

Не пугайтесь «домашних» слез ребенка - это естественная реакция в период привыкания к детскому саду.





УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ПРОСИМ ВАС СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДЕТСКОГО САДА

- ✚ Если вы привели ребенка после начала какого–либо режимного момента, пожалуйста, переоденьте его и сообщите воспитателю о том, что Вы привели ребенка.
- ✚ **Педагоги готовы беседовать с Вами о вашем ребенке утром до 8.15 и вечером после 17.00. В другое время педагог обязан работать с группой детей, и отвлекать его нельзя.**
- ✚ К педагогам группы независимо от их возраста необходимо обращаться на Вы, по имени и отчеству.
- ✚ Спорные и конфликтные ситуации желательно разрешать в отсутствии детей.
- ✚ Если вы не смогли решить какой–либо вопрос с педагогом группы, обратитесь к методисту или заведующей.
- ✚ Просим Вас одевать ребенка по погоде и иметь в группе комплект запасного белья и отдельных предметов одежды (варежки, брюки и т.п.).
- ✚ Просим вас проследить, чтобы в карманах ребенка не было острых, режущих и колющих предметов.
- ✚ Просим не давать ребенку в детский сад жевательную резинку и электронные игрушки. Если вы считаете необходимым давать ребенку с собой какие–то лакомства, то, пожалуйста, ограничьтесь несколькими карамельками в фантиках.
- ✚ В группе детям не разрешается бить и обижать друг друга; брать без разрешения личные вещи, в том числе и принесенные из дома игрушки других детей; портить и ломать результаты труда других детей. Детям не разрешается «давать сдачи», так же, как и нападать друг на друга. Это требование продиктовано соображениями безопасности каждого ребенка.

С уважением к Вам, администрация детского сада