



В детский сад идти пора!

В детский сад идти пора - это утверждение выглядит неоднозначно - конечно, если взглянуть на него с разных точек зрения. Идти пора? «Мне необходимо выйти на работу после декретного отпуска, чтобы не потерять место работы и хорошую зарплату». Идти пора? «В детском саду быстро отучат ребенка от соски и памперсов». Идти пора? «Малыш тянется к сверстникам, он готов к общению». Идти пора? «Надо развивать ребенка, готовить его к школе!». Идти пора? Куда? Зачем? Без мамы? Бунтует душа того, кому предстоит изменить привычный уклад жизни, кого впереди ждет полная неизвестность.

Именно неизвестность прежде всего пугает родителей малышей. Они задают друг другу десятки тревожных вопросов: как ребенка встретят? Как он сможет справиться с туалетом, одеждой? Не останется ли голодным? Не будет ли плакать? Не заболеет ли? Какие люди будут о нем заботиться? Как они будут выполнять свои обязанности - по принуждению или с любовью к детям?

Опасения родителей имеют основания. Когда ребенок приходит в детский сад, резко меняются условия его жизни: режим дня, температура помещения, требования к одежде, характер питания, воспитательные воздействия, стиль общения с окружающими. Все это действует на малыша.

Медики, педагоги, психологи отмечают: период адаптации к дошкольному учреждению требует от ребенка большого нервного напряжения. Поэтому иногда период адаптации проходит настолько тяжело, что ребенок заболевает. Родители ищут причину болезни и находят ее обычно в простуде, инфекции. Но, как показывает опыт, нередко ребенок начинает болеть не потому, что он простудился или подхватил инфекцию, - чаще всего болезнь ответная реакция ребенка на психоэмоциональное напряжение, которая угнетает защитные силы организма, причем тем сильнее, чем возбудимее ребенок.

Обычно здоровые дети привыкают к новым условиям за несколько дней, и таких последствий у них не возникает. Стрессовые ситуации подстерегают именно неподготовленного ребенка в любой новой для него обстановке.

Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад? Этот вопрос волнует многих родителей, но, к сожалению, его задают обычно слишком поздно, когда они непосредственно сталкиваются с трудностями привыкания или когда до первого посещения ребенком детского сада остается совсем мало времени.

Поступление в детский сад - серьезный шаг для всей семьи. И надо готовиться к этому новому этапу в жизни малыша тоже всей семьей. Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий

родителей и воспитателей, сближение их подходов к ребенку в семье и детском саду с учетом его индивидуальных особенностей.

— Дома родители по рекомендации педагогов в период подготовки ребенка к детскому саду должны создать щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное пребывание на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком - особенно ласковым.

— Родителям заранее надо рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем дети ходят туда, почему родители хотят, чтобы малыш посещал детский сад. Целесообразно провести с ребенком примерно такие беседы: «Детский сад - это такой красивый большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Мы бы очень хотели, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду все приспособлено для детей: там маленькие столы и стульчики, маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много красивых игрушек. В саду тебе будет очень интересно и весело».

— Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - осенью он сможет туда ходить. В присутствии малыша расскажите родным и знакомым о большой удаче - его приняли в детский сад!

— Учите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки и свои услуги другим детям.

— Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания - и ему будет проще отпустить вас.

— Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

— Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

— Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Нате, Илюше... Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

— В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

— В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени - компенсируйте это качеством общения: чаще обнимайте ребенка, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте любые изменения в его настроении.

— Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.



Памятка для родителей

Уважаемые родители!

Приход ребенка в детский сад может стать для него радостным событием в его жизни, если Вы ему вовремя поможете.

*** Приучайте ребенка к режиму**

Очень важно оздоровить малыша. За один-два месяца до начала посещения детского сада надо пройти осмотр у врачей-специалистов (невропатолог, хирург, отоларинголог), сдать необходимые анализы. Если выявится, что Ваш ребенок страдает тем или иным заболеванием, в сад его можно отправить только после прохождения курса лечения под контролем участкового врача. Старайтесь, чтобы ребенок как можно больше был на свежем воздухе (не менее четырех часов зимой и весь световой день летом), постоянно проводите массаж и гимнастику, закаливающие процедуры. Если у малыша плохой аппетит, не кормите его насильно. Постарайтесь приблизить домашний рацион к рациону детского сада. Исключите из питания ребенка протертую пищу.

*** Как управляться с одеждой самостоятельно?**

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц, обувь на липучках или на молниях. Освоить шнурки ребенку трудно, поэтому пусть учится завязывать их дома без спешки. Шапку и шарф лучше заменить шапкой-шлемом - и в шею не надует, и надевать намного проще. Вместо рубашки приготовьте водолазку, вместо кофты - свитер. В общем, главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребенка. Сделайте маркировку одежды. Целесообразно указать не только имя и фамилию ребенка, но и условный символ (цветок, бабочка, шарик, мяч и т.п.), познакомить с ним малыша, чтобы он легко узнавал свою одежду. Дома организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна малышу, и он сам мог самостоятельно после прогулки вешать свои вещи. Не делайте этого за ребенка, но наблюдайте за выполнением требования, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам, без напоминания убирает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой ребенка стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую вы приготовили.

Стремитесь, чтобы ребенок знал названия одежды, правильно указывал на нее. Когда ребенок одевается или раздевается, постарайтесь находиться рядом с ним. Поощряйте, используйте игровые приемы (мишка смотрит, как ты сам одеваешься, хочет у тебя научиться).

При необходимости помогайте ребенку советами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребенка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных упражнений. Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками.

*** Наблюдайте за тем, как у него складываются необходимые умения и навыки**

Культурно-гигиенические навыки: мыть руки перед едой, после загрязнения; насухо вытирать лицо и руки полотенцем; вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами (полотенце, носовой платок, горшок); вытирать ноги у входа; опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой.

Культура поведения: здороваться и прощаться со взрослыми, сверстниками; употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность (*спасибо, пожалуйста*); выполнять элементарные правила культурного поведения на улице и в помещении; не топтать зеленые насаждения, бросать мусор в предназначенные для этого места; аккуратно пользоваться туалетом, умывальником; не выходить из-за стола, не окончив еды, после нее говорить «спасибо»; не кричать, не мешать другим детям во время игр, за столом, в спальне, при одевании и раздевании.

Взаимоотношения со сверстниками и взрослыми: проявлять внимание, сочувствие к сверстникам (делиться игрушками, уступать), отзываться на просьбу другого ребенка, помогать ему; называть по имени и отчеству своих воспитателей, няню, знать свое имя; бережно относиться к вещам и игрушкам.

Игра: спокойно и самостоятельно играть; доброжелательно и с симпатией относиться к товарищам по игре; играть вместе с другими детьми, совместно с другими детьми пользоваться игрушками.

*** Собираясь в детский сад**

С воспитателем группы, куда поступит малыш, нужно познакомиться заранее, сообщить ему, каким ласковым словом (именем) называют ребенка дома, рассказать о его привычках, особенностях поведения и других подробностях домашней жизни.

Следует приучать ребенка к новой обстановке постепенно: в первый день оставить его всего на два-три часа, потом до обеда, несколько дней забирать после обеда так, чтобы он освоился и привык без большого напряжения и срывов.

Необходимо и в выходные дни, когда ребенок дома, придерживаться режима дня, принятого в саду. Резкие изменения режима даже на протяжении нескольких дней выбивают ребенка из привычного ритма, вновь и вновь

требуют от него перестройки, а это дается ему с большими трудностями, вызывает излишнюю нервозность.

Если у ребенка к моменту поступления в дошкольное учреждение сохранилась привычка к укачиванию, сосанию пустышки во время игры и т.д., то отучать от нее надо постепенно, сначала дома, а потом уже в саду, договорившись с персоналом.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или милые пустячки, с которыми он не расстанется. Это поможет ребенку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению, и скоро малыш с удовольствием будет посещать детский сад, ждать встречи с новыми друзьями, игрушками.

*** Приготовьте «приданое» для ребенка**

Чтобы ребенок комфортно себя чувствовал, первое время он может брать с собой из дома в детский сад игрушку, которой «покажет», где его кровать, стол, какие игрушки в группе, познакомит с детьми. Кроме этого, необходимо подготовить для детского сада следующее: сменную обувь (туфельки на каблучке, с удобной застежкой), обувь для музыкальных занятий, два носовых платка, расческу, два комплекта нижнего белья (трусики, колготки, майку, если потливый ребенок), запасную рубашку или платье, если ребенок во время еды нечаянно испачкает одежду, пустой мешок для испачканной одежды, запасная одежда находится в мешочке на вешалке в шкафчике ребенка.

Мы желаем вам успехов в подготовке к такому важному и волнующему периоду в жизни малыша - это означает, что он вырастет.

