

Памятка для родителей «Завтра в детский сад»

Многие дети, начиная посещать детский сад, часто болеют. В основном причиной являются вирусы, с которыми детский организм ранее не встречался. Но тяжесть болезни будет зависеть от силы иммунитета: одни дети получают простой насморк, а у других может начаться отит, бронхит и др. В связи с этим мы рекомендуем как можно раньше начинать укреплять здоровье ребёнка. Стараться больше времени проводить с ним на воздухе, всегда одевая по погоде: и перегрев (излишнее кутание), и охлаждение (слишком лёгкая одежда) могут стать причиной простудных заболеваний. Если родители готовы уделять систематическое внимание закаливанию ребёнка, то надо постепенно приучать его к обливанию холодной водой, к зарядке на свежем воздухе. Дома ребёнок может ходить босиком, если температура не менее 20. Эти меры, скорее всего, не защитят от инфекционных заболеваний, но уменьшат вероятность возможных осложнений.

Многие родители следуют необходимым рекомендациям по уходу за ребёнком и организации его режима до тех пор, пока считают его маленьким (приблизительно до года). Если ребёнок развивается без видимых проблем, то постепенно следование разумному режиму меняется в нужную для взрослых сторону: позже уложили спать, естественно, позже подняли утром, тем самым отодвинули дневной сон на более позднее время или вообще обошлись без него. В связи с этим изменились и часы приёма пищи. Поскольку подобный режим удобен для взрослых, он постепенно закрепляется и становится привычным.

Мы советуем заранее, хотя бы за месяц, узнать особенности режима дня группы, которую будет посещать ребёнок, и в соответствии с этим постепенно перестроить домашний режим.

Для всех дошкольных учреждений режим практически одинаков. Обычно с 8.10 до 8.45 дети завтракают, с 9 до 10.30 с ними проводятся занятия, затем до 11.30 прогулка, около 12 часов обед, с 12.30 до 15.00 сон. После пробуждения детей ждёт полдник, затем они опять выходят на прогулку (в тёплое время года) или играют в группе. Ужин начинается около 16.15-16.40 часов.

Последнее время в детских садах воспитатели не усердствуют в проявлении особого внимания к неспящим детям, поскольку их становится всё больше. Их просто просят тихо лежать. Но если малыш отказывается ложиться во время сна, период его адаптации осложняется и затягивается.

Мы рекомендуем приучать ребёнка дома к дневному отдыху с 13 до 15 часов. Если он не может заснуть - пусть спокойно полежит в кровати. Чтобы ребёнок приходил в детский сад бодрым, вечером его надо укладывать спать не позже 20.30.

Желательно заранее познакомиться с ассортиментом блюд, которые готовят в детском саду, и постепенно приучать к ним ребёнка. Иногда на первоначальном приёме у психолога выясняется, что питание многих детей очень сильно отличается от питания в детском саду: они предпочитают

макароны, сосиски, пельмени, чипсы. Проблемы возникают и с детьми, привыкшими к блюдам национальной кухни.

Период подготовки к детскому саду не ограничивается только рекомендациями по соблюдению соответствующего режима дня. В последние годы мы столкнулись с ситуацией, когда в детский сад приходят неговорящие дети, причём им уже исполнилось два с половиной года. На вопрос «Читаете вы детям книги?» некоторые родители отвечали: «Нет, а что уже надо?»

Сложная ситуация складывается и с навыками самообслуживания. В раздевалке первой младшей группы часто можно увидеть одну и ту же картину: дети двух с половиной и трёх лет сидят и ждут, когда их начнут одевать. Оказывается, они не владеют элементарными навыками самообслуживания, их не научили этому дома. Не все родители знают (или не хотят знать), что к двум годам ребёнок уже способен сам одеваться.



Если ребёнок готовится к детскому саду, то от памперсов надо постепенно отказываться, даже если на первых порах придётся носить с собой запасную одежду и постоянно вытирать лужи. Приучать детей к горшку надо доброжелательно, но настойчиво, а памперсы в этот период использовать только для прогулок.

К элементарным навыкам самообслуживания относятся и умения самостоятельно есть, правильно держать ложку, чашку. Если такие *навыки не сформированы дома*, то это стрессовая ситуация не только для ребёнка, но и для воспитателя.

Лучшее время для начала посещения детского сада - август и сентябрь: группы укомплектованы, основные воспитатели приступили к работе.