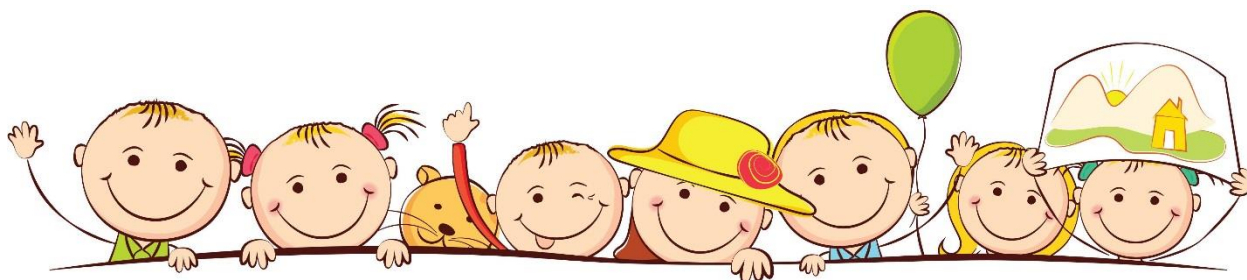


Рекомендации для родителей перед посещением ДОО



Поступая в детский сад, ребенок переживает стресс. Любой стресс, особенно длительный, приводит к снижению иммунных резервов организма, повышается восприимчивость к различным заболеваниям. Немаловажно и то, что организм ребенка в детском коллективе сталкивается с чужеродной для него микрофлорой, к большинству он не имеет иммунитета. Каждый родитель должен помнить, что поддержание здоровья на хорошем уровне – это кропотливый, напряженный и обязательно регулярный труд.

Нужно помнить, что питание в детском саду может отличаться от предпочтений ребенка и к этому ему тоже придется привыкнуть. А родителям лучше перед поступлением ребенка в детский сад скорректировать его питание.



Советы, как укрепить здоровье вашего ребенка:

- соблюдение строго режима;
- здоровое, сбалансированное питание;
- пребывание на улице не менее 2-3 часов ежедневно;
- занятия физической культурой, спортом в соответствии с возрастными возможностями ребенка;
- благоприятный микроклимат в семье.

Прежде всего, ребенку нужно создать дома такой режим и условия жизни, которые были бы максимально приближены к режиму и условиям детского сада.

Примерный режим дня для детей 3 лет:

7.00 – 7.30 – подъем, утренний туалет.

7.30 – 8.00 – прием детей в детский сад.

8.00 – 8.05 – утренняя гимнастика, умывание, подготовка к завтраку, завтрак.

8.05 – 8.10 – самостоятельная деятельность ребёнка.

8.10 – 8.45 – подготовка к завтраку. Завтрак.

8.45 – 9.45 – игровая деятельность.

9.45 – 11.00 – прогулка.

11.00 – 11.20 – возвращение с прогулки, игра.

11.20 – 12.00 – обед.

12.00 – 15.00 – дневной сон.

15.00 – 15.25 – постепенный подъем, полдник.

15.25 – 16.00 - самостоятельная игровая деятельность.

16.00 – 17.00 – прогулка.

17.00 – 17.20 – возвращение с прогулки, игры.

17.20 – 17.50 – подготовка к ужину, ужин.

17.50 – 19.30 – игровая деятельность.

19.00 – 20.00 – прогулка.

20.00 – 20.30 – возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, спокойные игры.

20.30 – 7.00 – подготовка ко сну, ночной сон

Приводя ребенка в детский сад впервые, не рекомендуется оставлять его сразу на целый день. Самый щадящий вариант, если ребенок в первые дни будет находиться в группе 2-3 часа, а обедать и спать будет дома, в привычной обстановке. Лучше согласовать время с воспитателем и приходить с ребенком в часы прогулок. Давая постепенно привыкнуть, можно оставить ребенка на дневной сон, забирая сразу же после пробуждения. Когда увидите, что аппетит и сон нормализовались, можно оставлять на целый день.

Когда вы расстаетесь, оставляя ребенка в детском саду – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, и он долго не будет вас отпускать.

Не забудьте заверить ребенка, что непременно вернетесь за ним. Если ребенок с трудом расстается с матерью, первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

Дайте ребенку в детский сад его любимую игрушку, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими ребятами, вечером можно расспросить, что с игрушкой происходило в детском саду. Таким образом, вы узнаете, как вашему малышу удается привыкнуть к садику. Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самым ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Многие дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой уставшим и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Необходимо такого ребенка раньше забирать домой. В период привыкания исключите лишние раздражители – телевизор, громкую музыку (в крайнем случае, не включайте их очень громко), громкие разговоры, большое скопление народа.

Ребенку сейчас важно как можно больше быть вместе с вами, быть уверенным, что вы его любите. Занимайтесь дома спокойными играми, чтение, рассматривание картинок, рисование, лепка, прогулки перед сном. Не ходите с ним в гости, на праздники, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему. Не принимайте пока гостей, все наверстаете потом, когда ребенок привыкнет. Обязательно говорите ребенку, что вы его любите, что непременно придете за ним. Когда берете ребенка домой, поговорите с

воспитателем и выясните, как ребенок кушал, спал. При необходимости компенсируете дома недоедание или недосыпание.

Немаловажное значение в период привыкания ребенка к условиям дошкольного образовательного учреждения имеет наличие необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания. Нередко дети, приходя в детский сад, не умеют самостоятельно есть, не просятся на горшок, не умеют одеваться и раздеваться, пользоваться носовым платком. Ребенка надо приучить: мыть руки, пользоваться ложкой, есть самостоятельно, есть суп с хлебом, хорошо пережевывать пищу, соблюдать во время еды чистоту за столом, пользоваться салфеткой, участвовать в раздевании, снимать расстегнутые и развязанные взрослым одежду и обувь, снимать колготы, знать свою одежду, уметь попросить взрослого о помощи.



Иногда при поступлении в детский сад наблюдается временная утрата уже приобретенных навыков и привычек. Чтобы этого не произошло, важно не только упражнять детей в применении сформированных навыков, но и контролировать их выполнение в разных ситуациях, пояснять их значение. Дети, у которых сформированы необходимые навыки, связанные с едой, умыванием, одеванием, раздеванием, укладыванием, спокойнее и увереннее чувствуют себя в группе.

Итак, поступление ребенка в детский сад может проходить безболезненно для него, если заранее подготовить малыша к этому. Для этого нужно:

- своевременно расширять круг его общения с взрослыми и сверстниками и тем самым способствовать формированию потребности в общении и развитии;
- правильно построить всю систему семейного воспитания, чтобы у ребенка сложился положительный опыт общения, выработались необходимые для данного возраста навыки и умения;
- ребенок должен быть уверен, что любим родителями, что в сад его отдают не в наказание, а потому что он вырос и родители гордятся тем, что их ребенок стал большим, многое может сделать самостоятельно и может ходить в детский сад.