Памятка молодым родителям

Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?

«Мой день» (режим дня)
Подъём 7.00
гигиенические процедуры 7.10 до 7.20.
завтрак 8-00 до 8.30
обед 11-30
полдник 15-30
дневной сон с 12-00 до 15-00
ужин 17-00 \_\_
прогулки 10-00 до 11-00 и с 16-00 до 17-00

« Я одеваюсь сам»
От 1 г. до 1г. 6 м. Ребенок активно «помогает» взрослому при одевании и раздевании.
К 2-м годам ребенок может самостоятельно снимать некоторые предметы одежды (колготки, шапку, носки и т.д.)
Малыш проявляет в этом возрасте упорство, старайтесь побуждать его к самостоятельности.

«Я пробую есть сам»
¬ Побуждайте ребенка есть самостоятельно и не запрещайте, если он стремится к этому сам. Красиво сервируйте стол.
¬ Учите его правильным действиям:
– намыливать руки мылом и мыть их круговыми движениями
– вытирать руки полотенцем
– держать ложку в правой руке, а хлеб в левой
– слегка склониться над тарелкой
– опускать ложку в тарелку плавно, не стуча о край
– вытирать рот салфеткой после окончания еды

Приучать детей к горшку, отучить детей от вредных привычек (от пустышки) необходимо до поступления в детский сад.

Сопровождение процесса адаптации ребенка

Как вести себя с ребенком:
-показать ребенку его новый статус (он стал большим)
-не оставлять его в детском саду на длительные сроки в первые дни
обратить внимание на положительный климат в семье
-снизить нервно-психическую нагрузку
-сообщить педагогам о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т.д.
-при выраженных невротических реакциях не посещать детский сад несколько дней

Как не надо:
-отрицательно отзываться о детском учреждении, его специалистах
-не обращать внимания на видимые отклонения в поведении ребенка
-препятствовать контактам с другими детьми
-увеличивать нагрузку на нервную систему
-одевать ребенка не по сезону
-конфликтовать дома, наказывать ребенка за капризы

Адаптация ребенка к детскому саду

Период привыкания к детскому саду – один из самых сложных в жизни ребенка. Малышу надо будет приспосабливаться к новому ритму и требованиям жесткого режима. Чтобы адаптация ребенка прошла успешно и безболезненно, его надо заранее готовить к поступлению в детское учреждение.
Как правило, ребенка надо учить ладить со сверстниками. Во время прогулки старайтесь привлечь своего малыша к общению со сверстниками, учите делиться и обмениваться игрушками. Можно сходить на прогулку в детский сад, чтобы ребенок заранее познакомился с воспитателями и детьми. Ребенка важно научить самостоятельно держать ложку и кушать, проситься на горшок, а также нужно научить ребенка играть с игрушками, чтобы воспитатель мог отвлечь и занять ребенка.
На родительских собраниях мы объясняем родителям, что в группе присутствует 10-15 детей, и если всем одевать памперсы, а затем ещё нужно и одеть ребенка, так как они чаще всего, приходя в группу, этого делать не умеют, то времени на прогулку совсем не останется.
Чем лучше ваше чадо будет натягивать колготки и штанишки, тем легче ему придется во время сборов на прогулку. Так что дома нужно тренироваться – на себе, на куклах, на родственниках! А уж без умения есть самостоятельно вообще никуда не деться! У самой доброй и ласковой воспитательницы и няни не хватит сил и времени накормить с ложки 10-15 детей.
Длительность адаптации во многом зависит от возраста и уровня развития ребенка. Чем лучше развита самостоятельность ребенка, тем легче пройдет адаптация.
Специалисты утверждают, что частые болезни малышей наблюдаются вовсе не из-за того, что в детском саду много микробов, а именно из-за того, что так организм ребенка реагирует на смену окружающей обстановки.
При необходимости маме разрешается первые 3 дня побыть с ребенком в группе, но не более. Ребенок может привыкнуть к присутствию мамы в группе. Все равно рано или поздно придется оставить ребенка в группе с воспитателями и детьми.
Ваше присутствие только будет оттягивать адаптацию. Сидение мамы на стульчике в группе лишь будет усугублять ситуацию: вы сделаете ещё более мучительным процесс “отвыкания от мамы”. Главная проблема адаптации состоит в том, что в саду нет мамы. И в 2-3 летнем возрасте это совсем не просто, тем более что малыш общался с мамой чуть ли не 24 часа в сутки.
В первые дни малыша кормить завтраком лучше дома, так как в садике, он, скорее всего, откажется от еды и останется голодным, а некоторые дети даже не садятся за стол с детьми. Надо быть к этому готовым.
Время пребывания в детском саду следует увеличивать только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка. Лучше сначала ребенка приводить только на прогулку, затем к началу утренних занятий и забирать домой к концу прогулки.
Завтрак, обед и дневной сон должны проходить дома. Со временем ребенок будет и обедать, и завтракать в детском саду, а к окончанию адаптации и спать со сверстниками. Если вы заметили, что у ребенка ухудшился аппетит, сон, настроение, то рекомендуется оставить малыша на 2-3 дня дома, а затем вновь привести его в детский сад, но не надолго.
Придумайте ритуал расставания по утрам. Ребенок постепенно привыкнет к тому, что мама и папа, уходя на работу, обнимают, целуют его, а некоторые говорят на ушко несколько секретных слов. И обязательно помашите малышу рукой – это им нравится. Постарайтесь забирать малыша пораньше из детского сада, ведь ему не будет хватать домашнего общения.
Родителям и маме надо запастись терпением! Будьте ласковы.