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.