

Рекомендации для родителей, чей ребёнок впервые идёт в детский сад

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит постепенно увеличивать время пребывания.
2. Первые две недели не рекомендуется оставлять ребёнка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идёт успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребёнка, тем ему легче будет их принять.
3. Ознакомьтесь с режимом питания и меню в детском саду. Учите ребёнка есть не перетёртые блюда, пить из чашки, держать ложку, пользоваться горшком.
4. Отучите ребёнка от памперсов.
5. Подготовьте для малыша индивидуальные вещи обувь и одежда для группы 2-3 комплекта сменного белья и другие необходимые вещи. Одежда и обувь должна быть промаркирована
6. Учите играть с игрушками, после игры складывать их на место.
7. Для облегчения адаптации первое время дайте ребёнку любимую игрушку из дома.

Чтобы ребёнок был здоров

Адаптация ребёнка происходит вместе с болезнями. Одна из причин того, что дети начинают болеть чаще-заболевающие дети.

Ребёнок, который является носителем инфекции, если заболевание только начинается, внешне может быть вполне здоровым. **Ребёнок болеет и заражает других**, особенно тех, кто имеет слабый защитный механизм.

Вторая причина – **в ослаблении иммунитета ребёнка стрессом**. Из – за непривычной обстановки у ребёнка появляется масса переживаний и беспокойств. Из-за стресса происходит снижение иммунитета, из-за чего, в свою очередь, ребёнок может легко заболеть, даже если все в его группе здоровы.

После выздоровления он снова отправляется в садик на целый день, хотя успел отвыкнуть от сада.

После болезни лучше снова дать ребёнку адаптироваться, увеличивая время пребывания в саду постепенно.

Позаботьтесь, чтобы **ночной сон** ребёнка был продолжительным. Хорошо выспавшийся ребёнок в садике чувствует себя лучше.

Памятка для родителей

Скоро в детский сад



МБДОУ № 128
«Детский сад
общеразвивающего вида»
г. Кемерово,
Инициативная, 18 Б
тел 28-08-72

воспитатель Дмитриева И.А.

Уважаемые родители!

Поступление в детский сад – это новый этап в жизни вашего малыша.

Этап и интересный, и трудный.

Ваш малыш будет узнавать что-то новое и интересное о себе и об окружающем мире, именно здесь он найдет своих первых надежных друзей.

Трудный – потому что в жизни ребенка меняется очень многое:

- мама куда-то уходит, а ребенок остается с тетей-воспитательницей, с которой он пока еще не успел познакомиться, поэтому относится к ней немного осторожно
- меняется режим
- окружающая обстановка
- пища
- много детей, с которыми малышу предстоит научиться сотрудничать, делиться игрушками, ждать своей очереди и просить
- появляются новые правила и нормы поведения.

Помогите, пожалуйста, своему ребенку подготовиться к поступлению в детский сад. То, как быстро и насколько мягко и максимально безболезненно пройдет процесс адаптации (привыкание, приспособление к новым условиям) к детскому саду, во многом зависит от того, что ваш ребенок будет уметь делать самостоятельно и что он будет знать о детском садике к моменту поступления.



Период адаптации у каждого ребенка проходит индивидуально.

Как правило, он длится от 2 недель до 2 месяцев, иногда полгода, год.

1. Максимально приблизьте домашний режим дня вашего ребенка к тому режиму, по которому ребенок будет жить в детском саду (обязательно спросите о распорядке дня у воспитателя).
2. Научите малыша самостоятельно кушать ложкой, пить из кружки.
3. Научите малыша самостоятельно убирать за собой игрушки
4. Научите малыша самостоятельно одеваться и раздеваться (надевать колготки, носочки, расстегивать и застегивать сандалики, снимать маечку, одевать платице).

Иногда быстрее и проще для мамы одеть самой малыша, но для РЕБЕНКА так НЕ ЛУЧШЕ!!! И в детском саду ему без этих навыков будет сложнее.

5. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения.

- Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»
- Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь.
- Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышей людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

У ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие.



