

Уважаемые родители! Ваш ребёнок идет в наш детский сад!

Правила для родителей в период адаптации ребёнка к детскому саду

<i>Родителям нужно</i>	Не бояться задавать любой вопрос специалистам детского сада
	Интересоваться всем происходящим
	Доверять воспитателям
	Объяснять ребёнку правила жизни в детском саду (детки здесь играют, кушают, спят, занимаются)
	Проявлять терпение и снисходительность к процессу адаптации ребёнка
	Соблюдать спокойствие и нейтралитет, не выражать излишне ярко свои эмоции и переживания по поводу расставания с ребёнком в детском саду. Ведь видя, как переживает мама по поводу расставания с ним, ребёнок будет воспринимать расставание острее
	Выработать с ребёнком «традиции» прощания (например, помахать ручкой; послать воздушный поцелуй через окошко) и встречи (например, обняться, поцеловаться и т. д)
	Хвалить ребёнка за достижения (например, сегодня ел сам, делал со всеми утреннюю гимнастику, сложил игрушки и т.д.)
	Помнить о том, что период адаптации временный, однако его сроки у каждого ребенка разные (от 2-3 недель до нескольких месяцев; если ребёнок не ходит в детский сад по любой причине, процесс адаптации к детскому саду затягивается)
<i>Родителям нельзя</i>	Волноваться и впадать в истерику
	Опаздывать и нарушать режим дня (в организованном коллективе четкий режим принятия пищи, сна и бодрствования - ребёнок до 8.00 должен зайти в группу, поэтому делайте запас времени на раздевание и прощание)

	Связывать негативные эмоции с садиком (все вопросы можно обсудить с любым специалистом детского сада без ребёнка)
	Заставлять ребёнка долго ждать себя
	Кричать, бить и наказывать ребёнка, ругать его за то, что он меняется в худшую сторону
	Давать ребёнку «садиться себе на шею», разрешать вести себя непозволительно
	Часто отвлекать воспитателя телефонными звонками
<i>Родителям рекомендуется</i>	Не переживать за ребёнка, он в надёжных руках воспитателей
	Настраивать ребёнка на позитивные эмоции в детском саду - «Тебя там ждут друзья, новые игрушки; в детском саду интересно»

Предлагаю Вам подборку ответов на наиболее часто возникающие у родителей наших воспитанников вопросы.

1. «Мой ребенок не ест кашу, а у вас каждое утро каша. Он будет голодным?»

- Во-первых, есть еще чай (какао) и хлнб с маслом и сыром. А во-вторых, дети, которые дома не ели кашу, в саду начинают её есть (вместе вкуснее!).

2. «У моего ребенка аллергия на... Он останется голодным?»

- Составьте список для воспитателей, они будут исключать продукты, на которые у ребёнка аллергия. Если нельзя красный борщ, дадут второе блюдо – голодным не останется. Но если продуктов, вызывающих аллергическую реакцию очень много, помочь не сможем.

3. «Мой ребенок не ест сам, он останется голодным?»

- Не умеет - научим, не может - поможем, малышей докармливают, но если ребёнок сыт, то «за маму, за папу» не практикуем (у продвинутых педагогов такой подход называется пищевое насилие).

4. «В детском саду, наверное, всё невкусное – пареное, варёное?»

- Да, в меню дошкольных учреждений жареного мало, в основном, все тушеное и запеченное. Можно бесконечно много говорить о сбалансированности и особенностях питания в детском саду, но лучше прийти и попробовать из порции ребёнка одну ложку. Вам обязательно понравится, ведь в «Золотой рыбке» готовят с душой!

5. «Он когда-нибудь перестанет плакать?»

- Конечно! Только каждый в свое время, это рыдают они утром при расставании с Вами одновременно, а успокаиваются каждый в свое время. Как сделать так, чтобы маленькие не плакали, а большие не волновались? Вариантов масса, но какой из них будет действенен для Вас?

Самый простой вариант – сидеть дома с ребёнком лет до пяти и ждать, когда он сам попросится в детский сад. Можно находиться с ребенком рядом в группе, пока Вам не надоест. Не привыкнет ни за что, и чем дальше будете сидеть, тем сложнее будет расставание.

В нашем детском саду существует следующий способ: малышей (от 2 до 3 лет) принимают по три - пять детей на три рабочих дня (например, с 1 сентября по 3 сентября (первая тройка), с 4 числа добавляется еще трое). Родители первый день - два уходят до 10 часов, затем о 12 часов. Сначала детки ходят в садик в 90% случаях со слезами, через неделю процент слез снижается вдвое. Кульминацией является укладывание спать – это своего рода переломный момент. Ребёнок понимает, что слезы и истерики не дают результата. Одни смиряются с тем, что «злые» родители оставят в саду, но потом все-таки заберут домой. Другие (к счастью, таких большинство) оценивают ситуацию с положительной стороны: воспитатели хорошие, с детьми веселей, игрушек много, кормят как дома, и самое главное – мамочка меня любит и обязательно придет.

Только родители успокоились, как их ждет еще сюрприз, очень неприятный – кроха захворал. Этому виной много факторов: стресс, контакт с детьми в закрытом помещении. По опыту, это после первой, второй недели посещения.

А к концу второго месяца посещения ребёнком сада наступает тишина - малыш успокоился и начал слышать воспитателей.

«Собираемся в детский сад»

Пошаговая инструкция для родителей после получения места в детском саду для зачисления ребёнка:

1. Предъявив паспорт и свидетельство о рождении ребёнка, получить направление на медицинский осмотр (не забудьте взять с собой тетрадь 48 листов в обложке и страховой медицинский полис на ребёнка);

2. Пройти с ребёнком медицинский осмотр в детской поликлинике и получить на руки полностью заполненную медицинскую карту ребёнка.

3. Родители (законные представители) при посещении детского сада обязаны предъявить заведующему:

- оригиналы паспорта и свидетельства о рождении ребёнка (для формирования личного дела);

- медицинскую карту ребёнка;

- документы для выплаты компенсации части родительской платы за содержание ребенка. Документы оформляются на одного родителя: справка из соц. защиты о доходе, заявление, копия свидетельства о рождении ребёнка, копия паспорта, справка о номере лицевого счёта в банке, на который будет перечисляться компенсация.

4. Составляем договор между дошкольным образовательным учреждением и родителем (один экземпляр для родителей, второй – для ДОУ). Родители обязаны ознакомиться с Уставом организации, Лицензией на образовательную деятельность и иными локальными актами, регламентирующими организацию образовательного процесса в ДОУ.

Одежда ребёнка

Как правило, у нас очень тепло, поэтому одежда должна быть лёгкой и не стесняющей движений малыша – приветствуются комплекты футболка + шорты, носочки, трусы и майка, сандалии и одежда желательна на липучках и кнопках – так малышу будет удобнее обслуживать себя.

В личный шкафчик ребёнку нужно положить:

- запасные трусики;
- колготки;
- носочки;
- майку и футболку;
- пакет для использованного белья;
- расчёску в полиэтиленовом пакете.

Для прогулок на улицу очень функциональны удобные шапки на застёжках–липучках. Обувь – на липучках.

«Первый раз в детский сад!»

Итак, Ваш ребёнок идёт в детский сад. Вы получили путёвку весной, а с августа - сентября приходите в детский сад. Чтобы

адаптация ребёнка к детскому саду прошла успешно, очень важно заранее (за 3-4 месяца – т.е. за лето) заняться самостоятельной подготовкой ребенка к детскому саду. Следует отучить ребенка от грудного вскармливания т.к. это очень привязывает малыша к маме и будет негативным фактором при адаптации. Не пользоваться памперсами, а по возможности, приучить ребенка к горшку или унитазу, научить пользоваться ложкой и отучить от соски и бутылочки (не научится пережевывать пищу).

«Не сомневайтесь!»

Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности детского сада. Любые ваши колебания малыш сумеет использовать для того, чтобы остаться дома и помешать расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают дети, для родителей которых детский сад является единственной альтернативой.

«Так что же такое - детский сад?»

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы он пошел в детский сад. Например,: «Детский сад - это такой большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Там много других детишек, которые вместе кушают, играют, гуляют, танцуют, поют и рисуют. Вместо меня там будет с тобой тетя - воспитательница, которая станет заботиться о тебе и о других малышах, как я дома. В детском саду много игрушек, детская площадка. Там можно играть с другими детьми в разные игры и т.д.». Гуляя, возле детского сада, с радостью напоминайте ребенку о том, как ему повезло - он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад. И через некоторое время ваш ребенок будет сам с гордостью говорить окружающим о том, что скоро он пойдет в детский сад. При этом, рассказывая ребёнку о жизни в детском саду, следует избегать двух главных подводных камней: воспевания и драматизации. Ошибкой было бы чрезмерно идеализировать детский сад. Не забывайте, ребёнку предстоит оказаться среди десятка незнакомых ребятшек, он должен будет следовать определённым правилам, не нарушать запретов, слушаться воспитателя. Всё это потребует больших усилий. В то же время не пользуйтесь детским садом как пугалом:

«Вот пойдёшь в детский садик, там тебя за это накажут!» (или что-то в этом роде). И главное, не говорите с ребёнком долго на эту тему. Можно иногда поиграть в игру о детском садике с участием любимых игрушек.

«Главное – режим дня!»

Не стоит грубо нарушать режим дня, принятый в детском саду. Укладывать ребенка спать следует не позднее 21 часа: ночной сон (в среднем 12 часов) и послеобеденный сон (примерно с 12.20 до 15.00) — вот распорядок, который принят в детском саду. Не забывайте, что первые три месяца малыш будет привыкать к новому существованию, и этот период будет для него особенно утомительным, поэтому лучше отправляться в детский сад в хорошей физической форме привыкнув к такому режиму:

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения
1.	Прием детей, утренний фильтр, игры	7.00 – 8-00
2.	Прием детей на улице	-
3.	Утренняя гимнастика	8.00-8.05
4.	Самостоятельная деятельность	7.00-8.00, 9.00-9.35
5.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 -8.30
6.	Игры, дыхательная гимнастика, подготовка к организованной деятельности	-
7.	Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам, гимнастика для глаз (в перерыве между занятиями)	9.00-9.15
8.	Второй завтрак - сок	9.35-9.45
9.	Подготовка к прогулке, прогулка	9.45 -11.15
10.	Пальчиковая гимнастика, подготовка к обеду, обед, полоскание зева	11.15 -11.55
11.	Подготовка ко сну, сон	11.55-15.00
12.	Оздоровительный час (воздушные ванны, гимнастика пробуждения, закаливание), дыхательная гимнастика, босохождение	15.00 -15.10
13.	Полдник (кефир, напиток из шиповника)	15.10-15.15

14.	Организованная деятельность, игры, чтение художественной литературы, самомассаж уха	15.30-16.00
15.	Самостоятельная деятельность	15.30 -16.00, 16.30-17.00
16.	Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.20
17.	Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-17.25
18.	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход домой	17.25-19.00
19.	Самостоятельная деятельность, уход домой	18.00-19.00

Малышей обычно пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит так, как было ему заранее «обещано», он чувствует себя увереннее.

Для этого расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш малыш, когда придет в детский сад. Спрашивайте у малыша, запомнил ли он, куда он будет складывать свои вещи, кто ему будет помогать раздеваться, и что он будет делать после обеда. Задавая эти вопросы, вы сможете проконтролировать, хорошо ли ребенок запомнил последовательность действий.

«Когда тебя понимают»

Некоторые дети, которые собираются в детский сад, говорят мало или неумело. Когда малыш чувствует, что его не понимают, он начинает нервничать. К тому же у некоторых родителей наблюдается стремление предвосхищать малейшие желания ребёнка. Иногда бывает достаточно одного взгляда или жеста, и малыш тут же получает желаемое. Овладение речью, умение к месту употреблять слова – одна из главных задач первого года пребывания в детском саду.

Вам следует мягко, но настойчиво приучать малыша правильно формулировать фразы – хотя бы наиболее значимые. Обговорите, к кому в этом случае он сможет обратиться за помощью, и как он это сделает. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: „Я хочу пить“, и воспитатель нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом воспитателю». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по его первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будут

другие дети и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет помочь одеться сразу всем детям, поэтому тебе придется немного подождать».

«Прощаемся с соской»

Соске в детском саду не место. Из-за нее возникает множество гигиенических проблем - ребёнок оставляет её то тут, то там, она ходит по кругу. Чтобы отучить ребёнка от этой привычки, не бойтесь проявить решительность, если это необходимо. Разрешите соску сначала только во время послеобеденного отдыха, потом только перед ночным сном. И объясните, что в детский сад вы её не возьмёте. Что касается любимой игрушки, психологи признают, что она помогает легче перенести разлуку с матерью, поэтому детям можно иметь при себе, скажем, небольшую куклу или любимую зверушку.

«Не играй в мои игрушки!»

Чтобы в обществе своих ровесников ребенок чувствовал себя хорошо, нужно еще до начала посещения детского сада способствовать его общению с другими детьми. Если в ближайшем окружении нет сверстников, водите ребенка туда, где есть много детей. Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, а также предлагать игрушки другим детям.

«Здравствуй и прощай»

Чтобы ребенок безболезненно переносил разлуку с родителями, он должен расти в дружеской, гостеприимной семье, малыш «выходит в свет», общается с другими детьми в присутствии мамы. Семья, ведущая замкнутый образ жизни, не учит ребенка контактировать с незнакомыми людьми, поэтому малыш будет сильно переживать из-за разлуки с родителями. Хорошо, когда у мамы есть возможность ненадолго оставлять малыша на кого-то из семьи (папа, бабушка). Если малыш слишком остро реагирует на расставание с родителями, до садика он не дорос. Признаки готовности к недолговременной разлуке: малыш может оставаться без родителей со знакомыми взрослыми, легко завязывает знакомства, проявляет интерес к детям, которых видит впервые. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных

знаков внимания - так ему будет проще отпустить вас. Например, поцелуйте его в одну щечку, в другую, помашите ручкой и т.п.

«Нельзя и можно»

Малыш должен знать значение слов «можно», «нужно», «нельзя», «опасно». При воспитании в семье необходимо соблюдать последовательность, единые требования и правила. Донесите до своего ребенка, что драки, укусы недопустимы в детском коллективе (учите договариваться, объяснять свои эмоции словами). В семье нужно соблюдать правила вежливости, только глядя на взрослых, малыш научится использовать слова «спасибо», «пожалуйста», «до свидания», «здравствуйте». Если ребенок кого-то обидел, помогите ему попросить прощения. Объясняйте, что чужие вещи брать без спроса нельзя.

«Вместе!»

Вовлекайте малыша в общее дело. Пусть поможет вам расставить тарелки, собрать игрушки. Во время дней, которые вы проводите вместе, у вас есть масса возможностей передоверить малышу какие-нибудь мелкие хлопоты. Если у него есть младший брат или сестрёнка, укрепите его в статусе старшего: пусть он даст малышу соску, напоёт ему колыбельную. Тоже можно проделывать и с куклой. Внимательно выслушайте, что он вам расскажет, и дайте понять, что вам было интересно. Чем чаще вы будете привлекать его к участию в общих делах, тем быстрее он приобретёт уверенность в себе.

«Я сам»

Вы постоянно рядом с ребёнком: вам трудно оставить его одного или доверить родственникам. Ваши мысли, ваши действия - всё вращается вокруг него. Настало время проявить вашему малышу некоторую самостоятельность: время от времени позволяйте ему поиграть наедине со сверстниками в песочнице, иногда оставляйте его с родственниками и, главное, не вмешивайтесь, если он спорит с другими детьми - вы рискуете подавить его волю, а значит, впоследствии ему будет очень трудно проявить себя без вашей помощи.

«Время собирать вещи»

Малыши быстро привыкают к тому, что за ними подбирают разбросанные вещи, поэтому у них порой не возникает необходимости запоминать их и заботиться об их сохранности.

Чтобы ребёнок знал свои вещи, решайте вместе с ним, возможно даже накануне вечером, что ему надеть. Ничего, что он ещё не помнит своей одежды, скоро он научится узнавать её. Не позволяйте малышу бросать свои вещи. Пора приучаться к порядку!

«Как дяди лондонский одет»

Учиться одеваться самостоятельно - дело непростое. Поначалу малыш будет делать это долго и мучительно. Зато как здорово выйти из комнаты самостоятельно одетым, пусть даже на правой ноге красуется левый ботинок! Маленькая хитрость: чтобы научить малыша отличать левую ногу от правой, используйте разноцветные меточки. Чтобы завязать шнурки и застегнуться, малышу потребуется больше ловкости и терпения: способность к точным движениям дети приобретают не сразу (девочки обычно быстрее, чем мальчики). В некоторых случаях спасением могут стать сандалии и ботинки на застёжках-липучках.

«Приятного аппетита»

Пора учиться пользоваться самостоятельно десертной ложкой, а также пить из чашки, а не из бутылочки. И, наконец, кроме известных формул вежливости - «пожалуйста», «спасибо», нужно приучить ребёнка задерживаться ненадолго за столом, а не убегать сразу после того, как он проглотит последний кусок.

«Чисто-чисто»

Если ребёнок «забывает» проситься в туалет, не стоит чересчур беспокоиться, ведь у вас в запасе есть ещё несколько недель. Во время послеобеденного отдыха не надевайте ему памперсы и поставьте горшок в туалет, в отведённое для него место. В детском саду «непредвиденные случаи» особенно часты в первые дни: дети неуверенно чувствуют себя в незнакомом мире и не решают проситься в туалет. Не отчаивайтесь и не давайте отчаиваться ребёнку - если он регулярно садится на горшок, то чистота когда-то будет все равно обеспечена. Добейтесь того, чтобы он не забывал мыть руки. В общем, будьте принципиальны во всём, что касается гигиены - перед едой и после посещения туалета нужно мыть руки, следует пользоваться своими столовыми приборами и не пить из чужих чашек.

«Накануне первого похода в детский сад»

Вечером напомните малышу, что завтра он идёт в детский сад. Сделайте это спокойно, уверенно и доброжелательно.

Дорогие родители, вместе с ребёнком всё это время будут наши педагоги – воспитатель и няня! Все будет хорошо!