***Рекомендации по подготовке ребенка к посещению детского сада***

***1.****Посещать ли ребёнку детский сад?*

 Главное преимущество детского сада - возможность для ребёнка пообщаться со сверстниками. В играх с детьми своего возраста закладываются основы взаимодействия с людьми, развиваются умения действовать сообща, понимать других людей, помогать и сочувствовать своим ближним.

Все эти навыки, безусловно, пригодятся ребёнку в дальнейшем. Кроме того, они формируют основные черты характера, жизненные ценности, интересы, отношение к себе и к людям, иными словами, задают направленность личностному развитию ребёнка.

 Прежде всего, родителям важно помнить, что домашнее воспитание гораздо предпочтительнее, чем воспитание ребёнка в детском саду: хорошо, когда первые знания и наставления он получит от матери. Как бы ни был хорош детский сад, он никогда не сможет заменить ребёнку семью.

 Бывает так, что родители отдают ребёнка в детский сад только для того, чтобы на время освободиться от забот о нём. И тут важно знать: малыш непременно почувствует это, поймёт, и тогда польза от его пребывания в детском саду будет сведена к минимуму. Не следует также отправлять ребёнка в детский сад лишь за тем, чтобы он научился там умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть, одеваться и раздеваться и т.п. Если он и должен чему-либо научиться в детском саду, так это игре и общению со сверстниками. И ещё важный момент: не отдавайте малыша в детский сад сразу после рождения второго ребёнка, иначе старший воспримет это как предательство, изгнание. У него может возникнуть ревность к новорождённому.

К мысли о детском саде, необходимости его посещать, ребёнка надо подготовить заранее. Расскажите ему о детском саде, сводите туда, чтобы он представлял, что это такое.

1.

Примерно за месяц, как он начнёт туда ходить, предоставляйте ребёнку больше самостоятельности.

**2.** *Как помочь ребёнку привыкнуть к новым условиям детского сада?*

 Не превращайте это событие в проблему, не говорите о нём каждый день. Вводить ребёнка в новую ситуацию надо постепенно. Расставаясь утром с ребенком, обязательно скажите, что вернётесь за ним. Как правило, многие дети через несколько дней привыкают к новым условиям. Средний срок адаптации к детскому саду, по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7-10 дней, в 3 года - 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц. Словом, чем старше ребёнок, тем дольше он привыкает к новым условиям.

 Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сможет сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Галина Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом». Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы можете сказать малышу: «Воспитатель не сможет одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома. Например, вы – воспитатель, а медвежонок, за которого Вам тоже придется говорить, просит пить. Постепенно подстраивайте режим дня ребенка к режиму дня в детском саду, особенно если это касается раннего вставания – не позднее восьми часов утра. После обеда Ваш малыш должен спать не менее одного часа или хотя бы полежать с книгой или с игрушкой. Отойти ко сну следует не позднее 21 часа.

 Приготовьте вместе с ребенком все необходимое для детского сада. Это может быть красивая одежда, туалетное мыло, бумага, любимые игрушки. Тогда по утрам Вам проще будет отправлять малыша в детский сад: с игрушкой веселее идти и проще завязать отношения с другим ребенком.

2.

 Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, услуги другим детям. Ребенок привыкнет тем быстрее,

чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ему в этом.

 Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии Вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Сереже. Поощряйте обращение ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в Вашем присутствии.

***Будьте уверены, что чем лучше будут Ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть Вашему ребенку!***

 Будьте снисходительны и терпимы к другим. Совершенных людей нет. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую Вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада.

 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 происходит что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится».

 Разработайте вместе с ребенком несложную систему

прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать Вас.

 Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

3.

Прием детей с 7.30 до 8.30. Если Вы привели ребенка после начала какого – либо режимного момента, пожалуйста, разденьте его и подождите вместе с ним в раздевалке до ближайшего перерыва.

 Педагоги готовы беседовать с Вами о Вашем ребенке утром до 9.00. и вечером после 16.00. В другое время педагог обязан работать с группой детей и отвлекать его нельзя.

 К педагогам группы независимо от их возраста необходимо обращаться на «Вы», по имени и отчеству. Спорные и конфликтные ситуации нужно разрешать в отсутствии детей. Если Вы не смогли

решить какой – либо вопрос с педагогами группы, обратитесь к заведующему ДОУ.

 Просим Вас проследить, чтобы в карманах ребенка не было острых, режущих и колющих предметов. Просим не давать ребенку в детский сад жевательную резинку.

 В группе детям не разрешается бить и обижать друг друга; брать без разрешения личные вещи, в том числе и принесенные из дома игрушки других детей; портить и ломать результаты труда других детей. Детям не разрешается «давать сдачи», так же, как и нападать друг на друга. Это требование продиктовано соображениями

безопасности каждого ребенка. Просим Вас в семье поддерживать эти требования!

 Плата за содержание ребенка вносится по квитанции за месяц вперед, не позднее 10 числа каждого месяца. Перерасчет по оплаченной квитанции за дни, которые ребенок не посещал в ДОУ, производится в следующем месяце.

8.

***«Домашние задания» по адаптации к детскому саду***

1. Необходимо отрегулировать опорожнение кишечника у ребенка, желательно в утренние часы и в домашних условиях, иначе эта проблема может стать причиной комплексов у Вашего малыша. Оптимальным временем для дефекации является время после завтрака (необходимо постараться сформировать условный рефлекс на дефекацию в одно и то же время), когда активизируется работа кишечника и максимально выражено продвижение пищи в направлении к прямой кишке.

 Утром ребенка надо будить с учетом времени на неторопливое посещение туалета после завтрака. Хорошо также предложить ему до завтрака выпить натощак стакан прохладной воды с добавлением 1 – 2 чайной ложки меда, варенья или сахара – если на эти продукты у малыша нет аллергии. Прохладная вода также стимулирует работу кишечника. Для стимуляции дефекации в питание детей необходимо ввести продукты, раздражающие кишечник: подсушенный черный хлеб, капусту, морковь, свеклу, шпинат, кабачки, инжир, финики, яблоки, чернослив, дыни, персики, тыкву, кефир, растительные жиры и увеличить количество потребляемой жидкости до 1,5 – 2,0 литров в день. Из питания детей надо исключить продукты, вызывающие запоры: крепкий чай, какао, шоколад, гранат, кизил, манную кашу. Ограничить следует чернику, груши, густые супы, рис, мучные изделия (белый хлеб, пироги, блины, печенье, макароны). Необходимо научить ребенка пользоваться туалетной бумагой – на тот случай, если опорожнение кишечника будет происходить в детском саду.

2. Малыша желательно научить самостоятельно мыть руки с мылом и сморкаться в носовой платок.

***Правила внутреннего распорядка***

 Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Чупинский детский сад работает 5 дней в неделю с 7.30 до 18.00.

7

Если через месяц Ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

 В первые дни родители должны приводить детей не на все время работы группы, а только с 7.30 до 12.30. здесь важно понимание родителями необходимости учитывать эмоциональное состояние ребенка.

 В детском саду малыша будут приучать к единым правилам.

Малыш быстро поймет, что если он не позавтракал вовремя, придется терпеть до обеда, отдельно никто никого кормить не будет. Именно детский сад приучает малыша к строгому распорядку дня, который так сложно соблюдать дома. Именно детский сад приучает ребёнка к обязательным утренним развивающим занятиям и правилам поведения на них, что очень важно для школы.

 Практические данные позволяют судить, что те дети, которые хотя бы года два посещали детский сад до школы, легче воспринимают школьный распорядок и дисциплинарные ограничения.

***Каких врачей необходимо обойти перед детским садом?***

 В поликлинике, в которой наблюдается малыш, Вам выдадут

«Медицинскую карту ребенка для образовательных учреждений дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, учреждения начального и среднего профессионального образования, детских домов и интернатов», форма № 026/у. В этом документе будут накапливаться сведения о состоянии здоровья малыша из года в год, до тех пор, пока он не достигнет семнадцати лет.

 Этот документ будет сопровождать его во всех детских и образовательных учреждениях. Кроме паспортных данных, в этой карте проставлены сведения о состоянии здоровья ребенка, о перенесенных заболеваниях, аллергических реакциях, о проведенных профилактических прививках и т.д.

4.

Перед поступлением в детский сад предполагается осмотр:

* хирурга – для выявления возможных дефектов развития, требующих хирургической коррекции;
* ортопеда, который сможет выявить различные изменения осанки, начальные стадии искривления позвоночника, плоскостопие и т.д.
* невропатолога, который сможет отметить особенности нервной системы ребенка, его склонность к различным невротическим реакциям;
* окулиста – он должен определить остроту зрения, а также необходимость его коррекции;
* отоларинголога, который расскажет Вам об особенностях строения носоглотки малыша, о возможной склонности к заболеваниям уха, горла и носа и даст рекомендации по их профилактике;
* дерматолога, который оценит состояние кожи ребенка. Это особенно важно для детей с аллергическими заболеваниями; кроме того, некоторые изменения кожи, принимаемые родителями и даже врачами за так называемый диатез, могут быть проявлениями
* чесотки или грибковыми поражениями кожи, которые необходимо лечить.

Педиатр, после осмотра ребенка, назначает дополнительные

исследования: общий анализ крови, анализ мочи, исследование кала

 на гельминты, в зависимости от показаний – электрокардиограмму, измерение артериального давления, ультразвуковое исследование органов брюшной полости и другие исследования, а также консультации кардиолога, нефролога, гастроэнтеролога и других специалистов.

 В результате анализа всех данных о состоянии здоровья ребенка педиатром формируется полный диагноз, определяется группа здоровья малыша, дается медико-педагогическое заключение о его готовности находиться в детском коллективе.

 Диспансеризация, проведенная перед оформлением в детский сад, должна помочь представить врачу и родителям полную картину состояния здоровья ребенка, что поможет дать рекомендации по оздоровлению его организма.

5.

 Непосредственно перед самым поступлением в детский сад ребенок должен сдать анализы для исключения у него дифтерийной палочки, кишечных инфекций (срок правомочности анализов – 7 дней) и взять справку из поликлиники об отсутствии контактов с инфекционными больными (срок правомочности справки – 3 дня)

 ***Индивидуальные особенности***

 Период адаптации в коллективе детского сада у каждого ребенка

свой. У одного это проявляется острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), у другого – нарушениями в работе кишечника (запоры, поносы), у третьего – раздражительностью,

плаксивостью, быстрой сменой настроения и т.д.

Поэтому посоветуйтесь с педиатром, наблюдающим ребенка, о назначении профилактических препаратов, которые можно применять перед поступлением в детский сад и в первые недели пребывания в нем.

 Особенности привыкания ребёнка к новой обстановке зависят от многих факторов: от типа нервной системы и состояния здоровья, личностных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду. Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днём, имеющие плохой аппетит.

 Тяжело привыкают к детскому саду единственные в семье и поздние дети, чрезмерно опекаемые, дети, у которых сильно развита эмоциональная связь с матерью, привыкшие к исключительному вниманию, не имеющие навыков самообслуживания, не уверенные в себе, беззащитные, тревожные. В детском саду такие дети чувствуют себя несчастными, находятся в состоянии нервного стресса. Это состояние ослабляет защитные силы организма, и ребёнок начинает часто болеть. В старшем дошкольном возрасте у плохо адаптированных детей могут даже появиться нервные симптомы в виде грызения ногтей, тиков, заикания

6.