ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ВНОВЬ ПОСТУПАЮЩИХ ДЕТЕЙ

1. Рекомендуемый режим дня:

подъем	7.00 - 7.30
обед	11.50 - 12.00
сон	12.30 - 15.00

2. Маркировка одежды:

Подписать: обувь, всю одежду ребенка.

Носовой платок - подписать ручкой, для улицы; в группе бумажный.

3. Сменное белье:

Для группы: в чистом пакете с ручками: майка, платье, футболка, трусы, колготки и др., чистый пакет для грязного белья.

Для улицы: одежда для прогулки.

4. Рекомендуемое время пребывания детей в ДОУ при легкой степени привыкания:

1-я неделя - с 8.00 - 10.00 - пребывания детей в группе;

2-я неделя - с 8.00 - 12.00 - без сна;

3-я неделя - с 8.00 - 15.00 - со сном;

4-я неделя - с 8.00 - 17.00 - на целый день.

5. Детей забирать из яслей до 18.00 часов. (рекомендовано)

6. Все проблемные вопросы решаются с воспитателем группы или заведующей.

7. Плата за детский сад вносится родителями до 15 числа ежемесячно.

8. Дома приучать ребенка есть тушеные овощи, овощные салаты (свекла, морковь варенная), творожные запеканки, морковные запеканки, омлет, ленивые голубцы, чай с молоком, какао, не мочить хлеб.

Прежде всего необходимо обратить внимание на правильную организацию режима дня — сна, кормления и бодрствования. Если имеются какие-либо отклонения от нормального режима дня, то их обязательно надо исправить. Не позднее чем за месяц до поступления ребенка в ясли, его режим дня должен быть максимально приближен к ясельному. Очень важным моментом при этом является применение родителями правильных методов организации режима дня и воспитания. Наблюдения показывают, что в семье часто неумело организуют питание детей — долго используют бутылочку с соской (значит, плохо сформированы самостоятельные навыки в еде), не прививают элементарных гигиенических навыков, укладывают на дневной сон с укачиванием, приучают малыша к постоянному присутствию взрослого у его кроватки, организуют сон в абсолютной тишине и даже затемняют комнату. Не удивительно, что в яслях такой малыш плохо ест, спит, капризничает. А если малыша не приучили к общению со сверстниками, к доброжелательному отношению к детям и взрослым, то он наверняка будет много плакать и скучать в яслях.

До поступления в ясли отучите ребенка от вредных привычек (засыпание с укачиванием, кормление с отвлечением книжкой, игрушками и т. п.). И, напротив, приучите засыпать самостоятельно, есть ложкой пить из чашки, играть с игрушками. Старайтесь как можно меньше брать его на руки.

Как организовать жизнь ребенка в период адаптации к яслям? Прежде всего не забудьте забрать малыша из яслей пораньше. Первое время пребывания в группе — трудное, надо привыкать ко всему новому. Если у вас есть такая возможность, приводите ребенка вначале всего на 2 часа, постепенно увеличивая время пребывания в яслях с учетом его поведения. Часто дети в первые 1—2 дня не плачут, так как у них в это время преобладает интерес — ориентировочная реакция на все новое. Но спустя 2 дня, они начинают капризничать, плакать и очень страдают, если за ними долго не идут родители.

Обстановка в семье должна быть спокойная, обращение взрослых с малышом ласковое, участливое. Советуем на это время ограничить для ребенка новые впечатления — не кормить новыми блюдами, не

покупать новых игрушек, не принимать гостей и не ходить в гости самим. Детские телепередачи ребенок должен смотреть на более 10—15 мин. В период адаптации старайтесь не наказывать малыша. Появление отрицательных эмоций необходимо предупреждать, переключая внимание ребенка на что-то интересное, новое для него.

В выходные дни также следуйте ясельному режиму, не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш остается дома.

Если у ребенка к моменту поступления в ясли все же сохранилась привычка к укачиванию, сосанию пустышки во время игры и т. д., то отучать от нее надо постепенно, сначала дома, а потом уже в детских яслях, договорившись с персоналом.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми он не расставался дома.

Это поможет ребенку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению, и скоро малыш с удовольствием будет посещать ясли, ждать встречи с новыми друзьями, игрушками.

Учитывая сложности приспособительного периода, родители должны планомерно готовить малыша к пребыванию в яслях, укреплять его здоровье согласно советам врача, не спешить впервые отдавать ребенка в ясли, если он только что перенес острое заболевание или после профилактической прививки. Все это существенные резервы снижения заболеваемости детей в период адаптации к детскому дошкольному учреждению.

если ребенок поступает в ясли-сад впервые, то родители должны заранее, не менее чем за месяц, ознакомиться с работниками группы, новыми условиями жизни малыша;

ни в коем случае нельзя отводить малыша в ясли, если он нездоров. В таких случаях надо вызвать на дом детского врача и предупредить (можно по телефону) дошкольное учреждение о болезни ребенка;

утром следует приводить малыша в группу не позднее установленного времени, одежда его должна быть чистой, ребенка

необходимо снабдить сменными бельем и обувью, носовым платком;

забирать ребенка из яслей нужно вовремя и без опозданий;

родители обязаны следить за пакетом чистого сменного белья в одежном шкафу ребенка, постоянно его обновляя;

плату за содержание малыша надо вносить регулярно и аккуратно;

необходимо строго выполнять все медико-педагогические рекомендации, которые назначены вашему малышу;

в те дни, когда малыш бывает дома, очень важно соблюдать привычные для него режим дня и рацион питания.

В 2 года ребенок должен уметь:

- есть аккуратно, не обливаясь;
- самостоятельно одеваться (натягивать носки, шапку, обувь при незначительной помощи взрослого), частично раздеваться ;
- при умывании тереть ладони и части лица, вытираться при помощи взрослого;
- знать места хранения одежды, обуви, игрушек и посуды;
- пользоваться носовым платком (при напоминании);
- контролировать физиологические потребности.

В 2 года и 6 месяцев ребенок должен уметь:

- одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослого;
- расстегивать и застегивать одну или две пуговицы.

ПОДГОТОВКА РЕБЁНКА К САДИКУ.

Инструкция по адаптации.

Первый этап — подготовительный!
Подготовительный этап начинается примерно за полгода до непосредственного посещения детского сада.

1. Начинаем с соблюдения детсадовского режима дня, даже в выходные.

2. Включаем в рацион питания те блюда, которые употребляют в садике.

3. Приучаем:

- одеваться и раздеваться самостоятельно, с небольшой вашей помощью
- просить о помощи, если что-то не получается
- кушать ложкой за столом, не играть с едой
- отучаем от памперсов

4. В песочнице учим основам общения, приглашаем друзей ребенка в гости и ходим в гости сами.

5. Во время прогулки ходим до близлежащего детского сада, наблюдаем за детьми и воспитателями, комментируя ребенку, происходящее на площадке: «Воспитатель играет с детьми в какую-то интересную игру. Смотри, все встали в круг... А сейчас детишки построились парами и пошли на обед в свою группу. И мы с тобой пойдем домой обедать. Тебе пока в садик нельзя, а скоро и тебе можно будет ходить в него».

6. Так как ребенок не знает, что такое «садик» и как к нему нужно относиться, то задача родителей — сформировать позитивное отношение к детскому саду. Также ребенку интересно, а как же там, внутри садика? Ведь если он будет знать, что его ожидает в стенах этого заведения, то и адаптация пройдет менее эмоционально. Поэтому дома, на протяжении всего подготовительного периода играем в «детский сад». Строим из любого строительного материала «периметр» детского сада, в нем «группу», «раздевалку», «спальню». Называем всё это «детским садом». Выбираем участников-зверушек: «воспитательница», «дети», фигурку самого ребенка и др. Только не выбираем на роль воспитательницы фигурки агрессивных животных. В игре соблюдаем режимные моменты настоящего садика. Утром игрушечные животные приводят в детский сад своих детенышей, их встречает воспитательница. Они умываются, едят, играют, решают разные конфликтные моменты, занимаются, гуляют, спят и т. д., вечером всех зверят забирают домой.

7. Еще одна очень полезная игра — «прятки», в нее стоит играть всей семьей. В первое время посещения детского сада ребенок боится «пропажи» мамы, когда она уходит из поля его зрения, а игра создает посыл, если человек ушел, то он обязательно вернется.

8. Чтобы ребенок лучше засыпал в садике в обед, заранее вместе с ребёнком покупаем две красивые ночные пижамы. Один комплект будет использоваться во время сна дома, а второй в садике.

Что нельзя делать ни в кое случае — так это пугать ребёнка детским садом и воспитателями: «Вот пойдешь в садик, там уж тебя воспитают».

Если у вас не было достаточно времени для осуществления подготовительного периода, то все вышеперечисленные методы осуществляем на втором этапе адаптации.

Второй этап — непосредственно адаптация!

1. Идем в садик! Каждое утро желательно чтобы ребенка будила игрушка, которую озвучивает мама. Пусть игрушка «пожелает» ребенку: «Доброе утро!», расскажет, как она спала и что ей снилось. Пусть даже ребенок всё это время будет лежать с закрытыми глазами. Игрушка «скажет», что сегодня будет интересный и замечательный день. Можно и дальше продолжать диалог от имени игрушки, тогда дети и одеваются охотнее, и капризничают меньше.

2. Первые дни приводим ребенка только на 2 часа. За это время он успеет познакомиться с воспитателями и детьми. Если есть возможность, то и в вечерней прогулке желательно тоже поучаствовать. Ребенок должен видеть, что за всеми детьми приходят родители и они вместе уходят домой. Обращаем внимание на то, как радуются мамы и папы встрече со своими детьми и как радуются детишки этой встрече. Вечером прогуливаемся до ближайшего садика и показываем, что на ночь он закрылся, все люди, которые там работают, ушли домой, и детишки сейчас тоже дома со своими любимыми родителями, а завтра утром садик снова откроет свои двери.

3. В последующие дни первой недели время пребывания постепенно увеличиваем (пошаговую схему вам объяснят специалисты садика), но на дневной сон оставлять ребенка не рекомендуется.

4. На третьей неделе в первый день тоже еще не укладываем спать. А вот на следующий день забираем малыша сразу после сна.

5. Утром в группу приводим ребенка в числе первых, спокойно и доверительно разговариваем с воспитателем. Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике.

6. Раздевание не затягиваем. Предпочтение отдаём той одежде, которую удобно надевать и снимать. Расставаясь с малышом, говорим, когда за ним вернемся: «Я вернусь, когда эта стрелка остановится здесь. За это время ты успеешь покушать и погулять». Обязательно сдерживаем свое обещание. Также можно сказать: «Марина Ивановна обязательно покормит тебя, уложит спать, погуляет и поиграет с тобой и другими ребятами, ей можно доверять». Повторяем это какое-то время каждый день. Затем быстро, но без спешки, уверенно и спокойно уходим, передав ребенка воспитателю.

7. Если малыш с трудом расстается с мамой, то лучше, если первое время в детский сад приводить станут папа, бабушка или няня. С собой из дома можно взять игрушку, которая также будет «ходить» в детский сад, и знакомиться с детсадовскими игрушками. Маленьким детишкам хорошо в шкафчике иметь семейный альбом с фотографиями родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома. Детишкам постарше даем с собой ключ, якобы от квартиры, где живет вся семья, и теперь он единственный, кто может открыть и закрыть эту дверь. Для ребенка это гарантия, что его теперь точно заберут из садика.

8. Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем обеспокоенность, и не выясняем, много ли он плакал (это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая говорим, что очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали. Хвалим, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуемся, что успел сделать: «Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя».

9. Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, создаем бережную обстановку для нервной системы малыша. В присутствии ребенка рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, так как уже ходит в садик. Отрицательно же могут повлиять на адаптацию нелестные разговоры о воспитателях, детях группы в присутствие ребенка. Нужно заметить, что адаптация у многих детей проходит относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1—3 недель. У других несколько сложнее и дольше, около 2 месяцев, по истечении которых их

тревога снижается.

Но помните, если ребенок не будет посещать детский сад более 20 дней, придется адаптироваться к садику повторно. Поэтому старайтесь не делать такой большой перерыв в посещении детского сада.

Для вновь поступающих детей!

Подготовка ребенка к детскому саду.

С поступлением в детский сад изменяется образ жизни ребенка. Он попадает в новые условия, теперь его окружают не только любящие родители, но и множество незнакомых взрослых, а также сверстников.

Дома ребенок находится в привычной обстановке, где ему все знакомо, родители зачастую подстраиваются под желания и особенности ребенка, уделяют ему много времени, позволяют играть, кушать, спать в любое время. Дома дети являются полновластными обладателями игрушек и могут играть с ними сколько и как пожелают. В редких семьях соблюдается режим дня. Поступая в ясли ребенок сталкивается с совершенно незнакомыми условиями – обстановка в группе, воспитатели, другие дети – все кажется для него чужим. Кроме того, ребенок вынужден соблюдать режим дня, строго регламентированный по времени, делиться игрушками со сверстниками, т.к. в группе они общие. Такие перемены приводят в первую очередь к нарушению эмоционального состояния ребенка и травмирует психику. Могут разрушатся ранее приобретенные привычки: ребенок перестает просится на горшок, затормаживается речь.

Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряжённость, беспокойство или заторможенность, частые слезы и капризы, которые конечно же сказываются на аппетите и сне. В первые дни, все дети поступившие в детский сад, тоскуют по дому, плачут, просятся к маме.

Что бы ребенок спокойнее перенес адаптацию, мы предлагаем:

1. Почаще выводите ребенка «в люди». Во время прогулок учите играть с другими детьми, делиться своими игрушками. Идеальный «переходный» вариант между исключительно домашним существованием и детским садом – посещение развивающих центров.
2. Тренируйте малыша «на расставание». Время то времени оставляйте его бабушкам и знакомым.
3. Старайтесь придерживаться режима детского сада.
4. Ни в коем случае (!) не упоминайте детский сад и воспитателей в негативном контексте. «Вот не будешь слушаться, отведу в детский сад»
5. Учите ребенка дома, всем необходимым навыкам самообслуживания (проситься на горшок, пользоваться ложкой и чашкой, одеваться и раздеваться, засучивать рукава перед мытьем рук, умываться, одевать пижаму и д.р.).
6. Постарайтесь за лето (если это не сделано) отучить ребенка от памперсов, сосания соски и других вредных привычек.

Но делать это надо заранее, а не перед поступлением в детский сад!

7. Давайте сырые фрукты, овощи, натуральные соки, кисломолочные продукты, железосодержащие продукты (гречневая каша, яблоки). В детском саду малышей кормят: тущеные овощи, творожные запеканки, ленивые голубцы, картофельные запеканки, розовое пюре (с морковью) и д.р. Напитки: компот, молоко, йогурт, ряженка, кефир, кофейный напиток, ….

И вот ребенок пошел в детский сад.

1.Дайте малышу небольшую игрушку (лучше мягкую или фотографию). Прижимая к себе что то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

2. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.

3. Обязательно скажите ребенку, что вы за ним придете, и когда (после прогулки или после обеда) Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания.

И, наконец помимо готовности ребенка, следует отдельно сказать о готовности родителей. Перед тем как вы отведете своего сына или дочь в детский сад, важно вспомнить свои собственные впечатления от детского сада, как хорошие, так и плохие. Необходимо конкретизировать свои давние, детские страхи и опасения, которые могут принять форму подсознательного сопротивления предстоящей разлуки с ребенком. Так, некоторые родители неосознанно затягивают прощание с малышом: он уже готов «оторваться» от них и бежать к детям, а папа или мама возвращаются снова и снова к двери в группу, и не могут оторвать взгляда от своего чада. В этом случае неуверенность родителя непременно передается ребенку.

Телефон группы: 89523808165

Номер домофона: 4

Группа в контакте: Ясельная группа сада № 7