

"Ромашковая страна"



газета для родителей МДОУ "Сернурский детский сад "Ромашка"

ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД

Выпуск № 1 – сентябрь 2013 г.

Дети раннего возраста - очаровательные существа. Они деятельны, любопытны, искренни, забавны. Наблюдать за ними - одно удовольствие. От маленьких детей к взрослым идут волны умиротворения и расслабленности. Но и ребенок вправе рассчитывать на бескорыстную любовь, доброжелательность и ласку. Когда ребенку хорошо и спокойно, он быстро развивается.

Что для этого нужно? Прежде всего - обеспечить внутреннее эмоциональное благополучие малыша.

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие - соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Адаптация, т.е. вхождение ребенка в новую для него среду и приспособление к ее условиям, является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стрессе).

Различают три степени тяжести прохождения адаптационного периода:

- *легкая адаптация* — сдвиги нормализуются в течение 10—15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного;

- *адаптация средней тяжести* — сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5—7 дней, есть признаки психического стресса;

- *тяжелая адаптация* длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Рекомендации родителям в адаптационный период детей раннего возраста

Чтобы легче проходило привыкание к детскому саду, мы предлагаем вам, следующие советы:

1. За месяц до поступления ребенка в детский сад придерживаться дома режимных моментов детского сада:

- завтрак 8:30, обед в 12:00, сон с 13:00 до 15:00;
- заранее ознакомиться с меню детского сада, а по возможности готовить дома некоторые блюда, включая в обед полный набор блюд (первое, второе, третье);

- по возможности отучить ребенка от вредных привычек: пустышки, бутылки, исключить памперсы;

- приучать ребенка к самостоятельности: чтобы ребенок кушал по возможности сам, частично одевался — натягивал трусики, колготы, носки, обувь, пользовался горшком;

2. Подберите ребенку удобную одежду и обувь, чтобы соответствовала нужному размеру. Желательно одевать ребенку носки и колготы хлопчатобумажные, так как если у ребенка запотели ножки, их легче снять и одеть.

3. Собирая ребенка в детский сад, не торопите его, при этом сами не раздражайтесь.

4. Приходите в детский сад заблаговременно, чтобы ребенок успел поиграть в игрушки до завтрака, до 8:15.

5. Ребенок должен постепенно, в течение нескольких дней, привыкать к режиму в детском саду: для начала приведите его на 1 час, затем постепенно увеличьте время пребывания в детском саду, сначала до обеда, а позже и целый день.

6. Приучайте с первого дня посещения ребенка детского сада, соблюдать порядок и аккуратность вещей в детском шкафчике. Все вещи должны висеть на пришитых петельках, лишних вещей не должно быть.

7. Необходимо воспитателю рассказать об индивидуальных особенностях своего ребенка, чтобы воспитателю было легче найти подход к вашему малышу.

9. Можете своему ребенку давать его игрушки, так как в детском саду они будут частичкой вашего дома.

10. Придя с малышом в детский сад, после того как раздели его, расставание должно быть быстрым и легким.

Помните об этих не сложных правилах и Ваш ребенок будет с удовольствием посещать сад.

Что должны знать родители:

- Несколько возможных характеристик поведения ребёнка в детском саду:
1. Любимая игрушка. Обычно такой ребёнок будет брать с собой игрушку в сад, может быть и не одну. Возможно, будет приносить и уносить её каждый день, менять игрушки. В данной ситуации игрушка для ребёнка является в своём роде частичкой его домашнего мира – “с ней не так страшно идти в сад, мне будет, во что там играть”, - думает ребенок”.
 2. Истерика с утра. Она может начаться у ребёнка по дороге в детский сад, неожиданно перед входом в сад или как только вы зашли в раздевальную комнату. Здесь важно, чтобы родители как можно быстрее помогли переодеться ребёнку и передали его воспитателю. Не уговаривайте и не сюсюкайтесь с ним – это лишь усугубит ситуацию новым наплывом слёз и капризов.
 3. Эмоциональные родители. Случается, что сами родители, видя своего кроху таким несчастным, начинают плакать. Постарайтесь держать свои эмоции в руках. Многие дети, зайдя в группу, быстро успокаиваются и отвлекаются за игрой. А вы, уважаемые родители, всегда можете позвонить своему воспитателю и узнать, как обстоят дела. Вам никто никогда не откажет в такой просьбе.
 4. Единоличники. Как правило, такие дети вначале одиночны и требуют особенного внимания со стороны воспитателя: нужно ответить на вопросы, поиграть с ним в его игрушку. Педагогу должно быть интересно всё, чем интересуется малыш. Ребёнок начинает видеть в своём воспитателе своего союзника, привыкать к нему. Это очень хорошо! Может быть, завтра или послезавтра ему не так страшно будет идти в детский сад. Воспитатель привлечёт к игре уже 1–2 других детей, и круг общения ребёнка начнёт потихоньку расширяться.
 5. Просто пережить. Знайте, что такое поведение вашего ребёнка – “непринятие детского сада” – это не каприз. Здесь, в саду, его никто не обижает и не ругает. Просто он не может сегодня, сейчас, вести себя иначе. Это период, который нужно пережить и вылечиться, как после любой детской болезни.
 6. Воспитатели не волшебники. Некоторые родители считают, что мы, воспитатели как волшебники. Всё это должно прекратиться хотя бы через недели две. Нет и ещё раз нет! Этот процесс трудоёмкий, по времени индивидуальный для каждого воспитанника. Тяжело адаптируемый ребёнок пройдёт через несколько этапов своего становления в группе, прежде чем мы увидим, что вот он уже улыбается, смеётся и не хочет уходить из детского сада.
- И вообще, вспомните себя в детстве: может быть, вы, тоже не любите ходить в детский сад и ваш ребенок это чувствует?

Пожалуй, самый главный вопрос, который волнует любую маму — как сделать так, чтобы ребенок не болел? Гигиена, закаливание — все это, конечно, необходимо. Но есть еще один важный момент — правильный подбор одежды.

Если в группе температурный режим соблюдается — одевайте детей в одежду с короткими рукавами и носочки, мальчикам — шорты. Но одежды лучше купить много. Во-первых, даже если ребенок уже ходит на горшок, в первое время велика вероятность, что он намочит штаны. Не найдет туалет вовремя, не сумеет воспользоваться детсадовским горшком или унитазом, а может, не знает, как сказать воспитателю... Да мало ли что. Во-вторых, есть ли у вас возможность и желание стирать каждый день? Так что количество трусиков, колготок, носочков, штанишек (или юбок) рассчитывайте из количества ежедневных походов в туалет и частоты стирки. Кофточек или футболок можно взять поменьше, но обязательно должна быть теплая кофточка, которую можно расстегнуть спереди — пусть лежит всегда в шкафчике.

В тёплое время года спят дети в детском саду в трусиках. Для холодного времени года нужна пижамка, которую в пятницу надо забрать домой стирать.

Вся одежда должна легко надеваться, расстегиваться-застегиваться, не иметь бусинок которые можно оторвать и проглотить.

Обязательно нужны сандалии и чешки на физкультуру.

На первое время пригодился фартучек. Очень удобно иметь клеенчатый. Младший воспитатель сама их моет — ни забот, ни хлопот, ребенок всегда аккуратный.

Одежду лучше подписать (промаркировать). У детей в группе могут оказаться похожие вещи, и их легко перепутать.

Платочки тоже необходимы. Нужно следить, чтобы в шкафчике всегда лежала пачка бумажных.

Кроме всего этого ребёнку необходима расческа.

Кроме этого в детском саду существует определённый алгоритм одевания, призванный не дать детям вспотеть и, в конечном счёте, простудиться. Чтобы этого не произошло, научите ребёнка одеваться в следующей последовательности: **колготки, штаны, носки, сапожки, кофту и шапку. Куртку надевать тогда, когда все уже одеты.**



Отв. редактор – Антропова С.А.,
старший воспитатель