



МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СЕРЬЁЗНОГО ДЕЛА

ВАШ МАЛЫШ ПОСТУПАЕТ В ДЕТСКИЙ САД



Как рассказать ребенку про детский сад?

Что говорить ребенку?

Мамы и папы ходят на работу, а **ВСЕ** детки твоего возраста ходят в детский сад

Дети в садике **НЕ ЖИВУТ**, их родители приводят туда по утрам, а вечером забирают домой.

Что рассказать о распорядке дня?

Подробно опишите режим дня в саду.

Переспрашивайте и повторяйте информацию про режим дня.

Помните:
детей пугает
неизвестность

С чего начать разговор?

Объясните:
что такое детский сад,
зачем туда ходят,
почему он туда пошел.

Что рассказать о трудностях?

Всегда можно и нужно
обращаться
к воспитателю.

Предупредите:
в группе много детей,
и иногда надо ждать своей
очереди и спросить еще раз.

Советы родителям:

Почитайте стихи и детские истории
про детский сад.

Поиграйте в игру «Детский сад».

Придумайте ритуал прощания.

Научите необходимым навыками самообслуживания.

Поддерживайте общение с воспитателем
и другими родителями.

Интересуйтесь, участвуйте в жизни малыша.

Радуйтесь его успехам и творчеству.

Не критикуйте детский сад при ребенке.



Старайтесь
уделять больше внимания
ребенку дома:

брать на руки, обнимать,
укладывать спать.



Ошибки в адаптации к детскому саду

Ошибка № 1. Внезапный уход

К чему приведет: ребенок приходит в ужас, начинает плакать. возникает ощущение потери мамы навсегда.

Ошибка № 2. «Полное погружение»

К чему приведет: у ребенка возникает чувство, что его бросили.

Ошибка № 3. Неправильный настрой на посещение садика

К чему приведет: у ребенка возникнет отрицательное восприятие сада.

Ошибка № 4. Неготовность взрослых к детским слезам

К чему приведет: ребенок замкнется в себе, перестанет реагировать на серьезные перемены в жизни.

Ошибка № 5. Несистематичное посещение

К чему приведет: ребенок может манипулировать взрослыми через крики и слезы.

Ошибка № 6. Неправильный режим дня

К чему приведет: у ребенка возникает нервность, он находится в состоянии стресса.

Ошибка № 7. Быстрый сбор

К чему приведет: к раздражительности, нервозности, плохому настроению и слезам.

Ошибка № 8. Нагрузка.

К чему приведет: повышенная переутомляемость ребенка приведет к болезням и усталости.

Ошибка № 9. Чрезмерная тревожность, озабоченность.

К чему приведет: тревога родителей переходит на детей.

Ошибка № 10. Нет необходимости.

К чему приведет: любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.

Ошибка № 11. Несоответствие питания.

К чему приведет: ребенок не будет питаться в саду





Рекомендации по адаптации

Чтобы меньше болеть:

Совет №1 – правильно моем руки - избавляемся от вирусов и микробов

Совет №2 – тщательный подбор одежды - не допускаем перегрева, потливости и переохлаждения

Совет №3 – регулярное проветривание - снижаем концентрацию вирусов и бактерий

Совет №4 – гигиена после сада (смена одежды) - избавляемся от вирусов и бактерий в частичках слюны

Совет №5 – строгий режим сна - стимулируем деятельность иммунной системы.

Что сначала?

Приводим домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада.

Знакомимся с меню детского сада и вводим в рацион похожие блюда.

Обучаем всем необходимым навыкам самообслуживания.

Расширяем «социальный горизонт».

Формируем положительную установку, желание идти в детский сад.

Поддерживаем, говорим, что любим, обнимаем берем на руки.

Планируем плавную адаптацию.

Как общаться с ребёнком?

1. Без принуждения.
2. Спокойно реагировать.
3. Дать время выговориться
4. Без осуждений.
5. Без акцента на себе.
6. Слушаем ребенка.
7. Не говорите вместо ребёнка.



Какие вопросы задавать?

1. Ты чувствовал себя счастливым сегодня? Что стало тому причиной?
2. Расскажи, узнал ли ты сегодня что-нибудь новое?
3. Помог ли ты кому-нибудь сегодня?
4. Может быть, кто-то помог тебе?
5. Случилось ли сегодня что-нибудь необычное?
6. Есть ли у тебя в садике любимое место?
7. Было ли тебе сегодня скучно?
8. Какой момент был самым радостным в сегодняшнем дне?
9. Что в садике тебе нравится делать больше всего?
10. А чего бы тебе вообще не хотелось делать?





Режим дня

Основные
режимные моменты в детском саду:

Прогулка:

2 раза за день:
утром перед обе-
дом и вечером
после полдника.

Сон:

3 часа:
13.00 - 15.15

Питание:

Завтрак: 8.30 - 8.50
Второй завтрак: 10.30 - 10.40
Обед: 12.00 - 12.40;
Полдник: 15.30 - 15.50;

Соблюдение режима -
один из этапов подготовки ребенка к детскому саду.
Режим дня нужен для здоровья ребенка!

Сон. Важные моменты.

Важен для физического
и психического здоровья
Ложитесь спать в одно и
тоже время ежедневно
Заполняйте день двига-
тельной активностью.

Важно, чтобы малыш
умел засыпать
без мамы!

Прогулки. Важные моменты.

Ежедневные продолжительны
прогулки с активными играми.
Закаливание организма, влия-
ние на психологическое состоя-
ние.
Получение информации и при-
обретение опыта общения.

Длительность прогулки зави-
сит от возраста, сезона,
и погоды.

Ритуал прощания

Что такое «ритуал прощания»?

Это действия и слова, которые транслируют послы
«Я сейчас уйду, но обязательно вернусь»

Ваша задача – использовать ритуал **каждый раз**, когда
вы куда-то уходите.

Зачем нужен «ритуал прощания»?

Стабильность.
Спокойствие.
Психологическая готовность



Как создать ритуал?

Не убегайте
Прощайтесь каждый раз одним и
тем же способом.
Четко проговаривайте, во сколько
вернетесь.
Обнимайте и целуйте у дверей.
Сразу уходите.



И запомните:

малыш имеет право рас-
страиваться и плакать, ко-
гда вы уходите, ведь он
вас очень любит.





Что важно знать

Важные моменты при развитии самостоятельности при приеме пищи:

Оптимальные возраст приучения — зависит от родителей. Чем меньше опекаете, тем быстрее освоит навык приема пищи.

Обязательно:
последовательность приучения и систематичность.

Чашка.



- Важен показ действий
- Начинаем с 3—4 глотков.
- Пьем любимое и знакомое питье.

Важное правило сервировки стола:

Не ставить на стол сразу все.
Первое и второе блюдо должны подаваться из разных тарелок.



Решили научить ребенка есть ложкой?

▶ Вся семья соблюдает правило «**Ребенок ест сам!**»!

▶ Ребенок ест сам **каждый день!** (за исключением болезни)

▶ Устраиваем семейные трапезы.

▶ Придерживаемся **режима** приема пищи.

▶ Начинаем с **удобных** блюд (каши, пюре)



о питании ребенка



Ребенок **не ест в саду,**
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Установите **режим питания.**
Откажитесь от перекусов.

Хвалите за достижения.
Не ругайте за отказ поесть.

Учите есть **САМОСТОЯТЕЛЬНО!**
Не торопите.

Не делайте из отказа от еды проблему.
Если малыш не ест в садике — не переживайте!

Готовьте дома **схожие** блюда.
Не давайте сладости по дороге в сад.



Устраивайте **семейные обеды,**
ходите в гости,
посещайте кафе.





Важны
последовательность действий
и систематичность!

Основные моменты приучения ребенка к горшку:

Покажите горшок, действия с ним.

Регулярно высаживайте.

Откажитесь от памперсов.

Отслеживайте позывы в туалет.

Хвалите за удачи.

Не ругайте за промахи.



Важно!

К высадке на горшок должен быть
готов не только сам ребенок,
но и его родители.
Понадобятся
терпение и благосклонность

Как приучить

Оптимальные возраст
приучения—
от 1,5 до 2 лет

ребенка к горшку?

Типичные ошибки:

- Сравнение с другими детьми
- Раннее высаживание (до года).
- Заставлять ходить на горшок, когда болеет.
- Резкий отказ от подгузников.
- Ругать малыша за промахи

Стимулировать мочеиспускание
звуками воды.



Хитрости и советы:

- ▶ Простая удобная одежда.
- ▶ Горшок в поле зрения на одном месте.
- ▶ Держим на горшке 5-7 минут.
- ▶ Родители и/или старшие братья и сестры подают пример.





Развиваем навык самостоятельного одевания

Потребуются:

Терпение и спокойствие
Хорошее настроение
Спокойная обстановка
Поддержка и внимание
Дружелюбный тон
Игровой процесс одевания
Аппликации
Штаны и юбки на резинке
Одежда на размер больше.

Убрать:

Угрозы
Критику
Приказы
Подавление инициативы
Тугую и узкую одежду
Застежки
Кнопки
Шнурки

Правила самостоятельного одевания:

- ▶ **Изучайте** одежду и ее детали.
- ▶ **Озвучивайте** последовательность действий.
- ▶ Сначала **научите** ребенка как следует раздеваться.
- ▶ Постепенно **увеличивайте** количество предметов одежды
- ▶ **Купите** свободную и легко тянущуюся одежду
- ▶ **Хвалите** за успехи.
- ▶ **Используйте** прием подражания.
- ▶ **Сложите** одежду в доступное ребенку место
- ▶ **Планируйте** время с запасом
- ▶ **Предлагайте** выбор одежды

Не помогайте, если ребенок сам не просит!



Советы:

Как надевать носки

Пальчики не растопыриваем, а собираем вместе.

Как надеть футболку

Свободные, без кнопок и пуговиц.
В горловину пролезаем не лицом, а макушкой.
Пальчики собираем в кулачок.



Как надевать штанишки

Надеваем штаны сидя, вытягивая ноги перед собой.

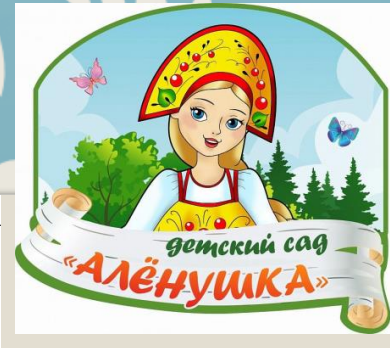
Как надевать обувь

Купите обувь на молнии или липучках, на размер больше.
Используйте аппликации или наклейки для определение «левый-правый»



Как застегивать пуговицы

Используйте игру: на кусочке ткани большие пуговицы и петельки.



И ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

Ждём!