

Рекомендации родителям по подготовке ребенка

к детскому саду.

- Убедитесь в собственной уверенности в том, что детский сад вам необходим, главный критерий готовности малыша – готовность его родителей.
- Примите во внимание, что на привыкание к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Хорошо если малыш познакомится с садом хотя - бы за месяц до планируемой даты остаться на весь день.
- Рассказывайте ребенку, что такое детский сад только в позитивном ключе (много новых игрушек, красивая территория, добрый воспитатель, много друзей и т.д.). Никогда не отзывайтесь о садике плохо в присутствии ребенка!
- Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила. Объясните ребенку, что утром вы его оставите в садике и пойдете на работу (по делам), а вечером заберете, и вы расскажите друг другу как интересно у вас прошел день.
- Начните ходить в детский сад с ребенком на прогулку, чтобы поближе познакомиться и подружиться с ребятами, привыкнуть к воспитателю, посмотреть участок для прогулки, группу. Научите ребенка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.
- Очень хорошо за это время скорректировать режим дня ребенка максимально приблизив его к режиму дня в садике, так ребенку будет намного проще адаптироваться.
- С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
- Постарайтесь заранее, до адаптационного периода, отучить малыша от нежелательных привычек (соски, бутылочки и т.д.).
- Легче проходит период адаптации, когда у ребенка сформированы элементарные навыки гигиены (знает, как мыть руки, самостоятельно кушать, проситься на горшок и т.д.), Поэтому если ваш малыш еще чего-то не умеет пора его с этим знакомить.

Самые первые навыки продолжительного общения со сверстниками, воспитателями, взрослыми, несомненно, образуют главную основу для дальнейшей социализации ребенка и успешности его дальнейшей жизни в целом. Поэтому наша с Вами задача, совместными усилиями, терпением, предупредительностью, с поддержкой, добротой, вниманием и любовью помочь ребятишкам освоиться в самом начале этой совершенно новой для них дороги, по которой им предстоит идти дальше по жизни – за удачей, успехом и счастьем.

Значение режима дня для воспитания

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий — то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего — это режим в детском саду. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

Что уж говорить о питании. Любой диетолог подтвердит, что правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

**Наличие у детей возможных навыков,
облегчающих адаптационный период
при поступлении в детский сад**

Навыки самообслуживания:

- самостоятельно ест ложкой, умеет пережёвывать пищу;
- перед едой моет руки;
- пользуется носовым платком. Салфеткой во время приёма пищи;
- своевременно просится на горшок;
- снимает расстегнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, варежки, носки и т.д.), пытается одеваться без застёгивания;
- узнаёт свои вещи;
- совместно со взрослым складывает игрушки в ящик или в пакет.

Индивидуальные особенности:

- любит, когда читают книжки;
- рассматривает картинки;
- любит слушать музыку;
- любит рисовать, так как умеет.

Навыки общения:

- понимает обращённую к нему речь;
- по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку;
- понимает слова «можно», «надо»;
- любит играть с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт;
- обладает положительным опытом общения с посторонними взрослыми.

Игровая деятельность:

- самостоятельно делает несложные постройки из кубиков;
- повторяет в игре за взрослым увиденные действия;
- выполняет знакомое движение под музыку;
- играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу);
- использует в игре предметы – заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошки).

Гигиенические требования к одежде

Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность тела от механических повреждений и загрязнений. Создавая свой микроклимат, одежда существенно снижает теплотери организма, способствует сохранению постоянства температуры тела, облегчает терморегуляторную функцию кожи. Воздухопроницаемость и гигроскопичность — важные свойства одежды. Одежда должна соответствовать величине и пропорциям тела, давать свободу движениям. Из одежды детей следует исключить тугие пояса, узкие проймы, опоясывающие резинки.

Гигиенические требования к детской одежде зависят от ее назначения. Закаленные дети и зимой в помещении могут ходить в носках. Белье и платье для детей целесообразно шить из хлопчатобумажных тканей, обладающих высокими гигиеническими свойствами и хорошо переносящих стирку.

Летом в теплые и жаркие дни одежда состоит из 1—2 слоев. На пошив используются ткани, обладающие высокой воздухопроводностью: тонкие сорта хлопчатобумажной ткани, шелковая, льняная. Во время пребывания на солнце обязательно надевать легкий головной убор (панаму, косынку).

В переходное время года следует надевать теплый шерстяной трикотажный костюм или осеннее пальто. Верхняя одежда, предназначенная для холодного времени года, должна обладать высокими теплозащитными свойствами, отличаться малой воздухопроницаемостью и малой гигроскопичностью. Лучшие условия для свободы движений создаются при ношении комбинезонов. Появление новых синтетических тканей открывает перспективу создания более легкой и теплой зимней одежды.

Спортивные занятия сопровождаются высоким теплообразованием и усиленным потоотделением. В связи с этим спортивная одежда должна быть максимально облегченной. Для занятий в физкультурном зале и летом на участке используются футболка или майка, трусы или короткие шорты и спортивные тапочки.

Обувь также предохраняет организм от неблагоприятных метеорологических влияний и от механических повреждений. К детской обуви предъявляются гигиенические требования, основывающиеся на морфологических и функциональных особенностях детской стопы. В дошкольном возрасте примерно через каждые полгода следует менять номер обуви, в последующем смена номера обуви осуществляется через большие отрезки времени. При покупке выбирайте обувь без шнурков и завязок, например, на резинке или на липучке. Обувь должна плотно прилегать к ноге и не хлябать, иначе малыш может упасть во время бега или прыжка. Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. Обращайте особое внимание на наличие супинатора.