

Детский сад – это первое большое испытание, которое ребенок встретит самостоятельно. Он попадает в новое окружение, где будет жить и общаться вдали от папы и мамы.



Родители перед таким важным шагом волнуются, задавая себе множество вопросов: в какой детсад отдать малыша. Как подготовить его к такому событию. Будет ли он часто болеть?

Сомнений много, но пожелание одно: ответственно и грамотно подойти к этому периоду жизни малыша. Помимо всего прочего это чрезвычайно важно для его здоровья!

Как видно, без советов и рекомендаций специалистов не обойтись. Что ж, попробуем разобраться вместе.

Привыкание к детскому саду более благополучно проходит у тех детей, чьи отношения с родителями спокойны и уравновешены.

Рекомендации психолога, как подготовить ребёнка к посещению дошкольного учреждения.

1. Убедитесь в собственной уверенности в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас.
2. Подробно расскажите ребёнку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать.
3. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью и, как это сделать.
4. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки.
5. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет вашему ребёнку.
6. В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребёнка детским садом.
7. Помните, что на привыкание к детскому саду ребёнку может потребоваться до полугода.
8. Если через месяц ваш ребёнок ещё не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те, о которых вы забыли.
9. Если нужен совет специалиста, педагоги и психологи детского сада непременно помогут вам.

Будет ребенок часто болеть в детском саду или нет?

Ребенок, поступаая в детский сад, впервые сталкивается со множеством вирусов и микробов, «незнакомых» его иммунной системе, и поэтому начинает болеть.



Этот период может продолжаться до шести месяцев. Потом иммунитет «запомнит» их, и ребенок будет болеть все меньше и меньше.

Чтобы этап «обучения» иммунной системы прошел благополучно:

- во-первых, проводите необходимые профилактические прививки;
- во-вторых, закаливайте своего малыша! Закаленные дети болеют реже и легче.

Перед оформлением в детский сад ребенок проходит необходимое обследование в детской поликлинике. Заранее узнайте у врача, какие дополнительные меры нужны для укрепления здоровья ребенка и выполните все рекомендации. Задавайте вопросы по интересующим вас темам.

Советы родителям ребёнка, поступающего в дошкольное учреждение.

1. Обучайте ребёнка дома навыкам самообслуживания: пить из чашки, есть с ложкой, пользоваться горшком.
2. Приучайте ребёнка есть разнообразные блюда: овощные, творожные, рыбные и др.
3. До поступления ребёнка в дошкольное учреждение, постарайтесь отучить ребёнка от привычки засыпать при укачивании и с пустышкой, сосать пальцы и т.п.
4. Познакомьтесь с условиями сада (характер питания, приёмы воспитания), узнайте распорядок дня, и соотнесите его, с домашним.
5. Желательно, чтобы начало посещения дошкольного учреждения не пришлось на холодное время года.
6. Отправляйте ребёнка в сад только здоровым.
7. Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц была возможность не оставлять малыша в группе на целый день.
8. Оставляя ребёнка в дошкольном учреждении, будьте спокойными и уверенными сами, так как малыш может уловить ваше волнение и будет расстраиваться и плакать ещё больше.
9. В первые дни не спешите домой. Побудьте на участке дошкольного учреждения, вместе посмотрите, как



играют дети, чем занимаются, как общаются друг с другом и воспитателем.

10. Поддерживайте дома спокойную обстановку, не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании, так как в первые дни и недели посещения сада малыш испытывает эмоциональную перегрузку.

11. Проявляйте особое внимание и чуткость к малышу, так как в период адаптации ребёнок может быть капризным, раздражительным, у него могут ухудшиться сон, аппетит.

12. Ежедневно расспрашивайте ребёнка о жизни в саду, удивляйтесь, хвалите его, показывайте значимость его нового положения.

13. Дайте ребёнку возможность после сада побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры, сходите вместе с ним в парк, на игровую площадку.

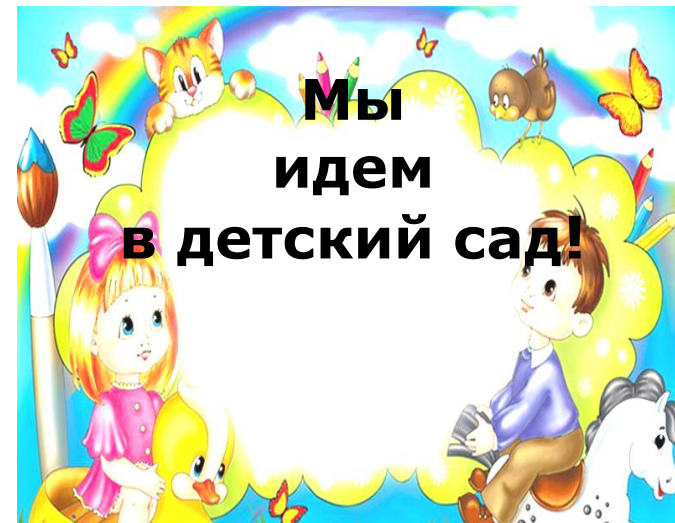
14. Подчёркивайте, что ваш ребёнок, как и прежде, дорог вам и любим. Будьте благоразумны и помогите малышу войти в новую жизнь.

**БУДЬТЕ МУДРЫ
И ПОСЛЕДОВАТЕЛНЫ,
И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**



Подготовили: психолог ООЗ ГУ «ГЗЦГЭ»
Шаманкова Н.Г.,
врач-валеолог ООЗ ГУ «ГЗЦГЭ» Копач И.В.
Тираж 500 экз.

ГУ «Гродненский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»



**Рекомендации по адаптации
ребенка в дошкольном
учреждении**

