Памятка «Подготовка к ДОУ»

- 1. Учите ребенка знакомиться, играть с детьми.
- 2. Приучайте к режиму ДОУ.
- 3. Учите малыша играть (ребенку, умеющему занять себя проще влиться в коллектив).
- 4. Играйте с детьми в «детский сад» рассказывать о нем. Знание придает уверенности.
- 5. Приучайте ребенка к навыкам самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания.
- 6. Укрепляйте здоровье ребенка (не утеплять, одевать по погоде).

Поступление в дошкольное учреждение каждого ребенка сопровождается определенными психологическими трудностями, связанными с переходом из привычной домашней обстановки в специфические условия детского коллектива.

Период адаптации у детей протекает по-разному. Продолжается он, как правило, от 3 недель до 2-3 месяцев и довольно часто сопровождается различными нарушениями в состоянии здоровья и нервно-психической деятельности ребенка.

В этот период у детей отмечается изменения в деятельности центральной нервной системы – меняется поведение, снижается эмоциональный тонус, у некоторых отмечается повышенная возбудимость или, наоборот, заторможенность, подавленность, нарушается сон, могут наблюдаться невротические реакции. В случаях тяжелой адаптации ребенок упорно избегает контактов с другими детьми, проявляет к ним агрессивное отношение или стремится к уединению.

Как правило, у детей в период адаптации снижается аппетит, иногда до полного отказа от пищи. Восстановление аппетита в этих случаях начинается не раньше, чем на третьей недели, а чаще – значительно позже.

В результате отмечается остановка или падение массы тела, снижается устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе к инфекциям.

Ребенок, впервые поступающий в д/у, требует особенно внимательного индивидуального подхода, в том числе и при организации его питания, которое является одним из основных факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребенка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ:

Следует приблизить режим питания ребенка и состав его рациона к таковым в дошкольном учреждении.

Как облегчить привыкание к ДОУ

- 1. Нужно придерживаться режима ДОУ.
- 2. Необходимо рацион питания приблизить к «садовскому».
- 3. Приучить к навыкам самостоятельности (кушать самостоятельно ложкой и густую и жидкую пищу, пить из кружки, приученным к горшку)
- 4. Спокойное утро-прощание с малышом утром. Спокойная мама спокоен малыш.
- 5. У вас должен быть свой ритуал прощания (например: поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»)
- 6. Уходите уверенно, не оборачиваясь. Чем вы больше топчитесь на месте, тем сильнее переживает ребенок (не стойте под дверью, малыш чувствует вашу неуверенность).
- 7. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки или как он покушает и поспит). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свое обещание.
- 8. Пусть в д/у приводит тот из родителей, с которым ему легче расставаться.