

Памятка для родителей

«Первый раз в детский сад»

Уважаемые родители!

Поступление вашего ребёнка в детский сад – важный этап в его жизни. Он сопровождается изменением привычной для него обстановки, режима дня, питания, встречей с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями. Ребёнку необходимо приспособиться к новым условиям жизни, не все дети одинаково хорошо с этим справляются.

Продолжительность адаптационного периода и характер его течения во многом зависят от состояния здоровья ребёнка и его подготовленности к поступлению в детское учреждение.

Как должен быть подготовлен ваш ребёнок к периоду адаптации.

1. У ребёнка должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

- самостоятельно есть разнообразную пищу;
- своевременно сообщать о своих потребностях – проситься в туалет или на горшок;
- мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;

2. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребёнка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.

3. С персоналом группы, куда пойдёт ваш малыш, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации.

1. Устройство ребёнка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первой недели он должен проводить в

детском саду не более 2-х – 3-х часов.

2. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребёнка и своевременно сообщать о них работникам детского сада.

3. При появлении первых признаков заболевания необходимо оставить ребёнка дома и вызвать врача.

4. В период адаптации ребёнок особенно нуждается в тёплом, ласковом общении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы, терпеливы.

5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребёнка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек.

6. Разрешите ребёнку взять в детский сад любимую игрушку, лучше, если она будет хорошо мыться.

Как облегчить ребёнку адаптацию к детскому саду.

1. Научитесь прощаться с ребёнком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нём и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребёнок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет ещё труднее успокоиться.

2. Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.

3. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребёнка, если хотите, чтобы он вам доверял.

4. Не пытайтесь подкупить ребёнка, не обещайте и не покупайте ему игрушек за согласие остаться в детском саду.

5. Чётко дайте ребёнку понять, что, какие бы

истерики он не закатывал, ему всё равно придётся пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.

6. Привлеките воспитателя, вам нужен человек, который радушно встретит вашего ребёнка.

7. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребёнок долго находился дома.

Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребёнком существует тесная связь.

Как общаться с ребёнком в период адаптации.

1. Настраивайте ребёнка на позитивный лад.

2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребёнка климат в семье.

3. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.

4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребёнка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребёнок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете ему предложить пути их решения.

Что делать, если ребёнок плачет при расставании с родителями.

1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду.

2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства.

3. Принесите в группу свою фотографию.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
5. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада.
6. После детского сада погуляйте с ребёнком в парке, на детской площадке.
7. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.

Что делать, если ребёнок не хочет ложиться спать.

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трёт глаза, зевает).
2. Переключайте ребёнка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребёнка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребёнку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребёнка.
5. Погладьте ребёнка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте ребёнку песенку.
7. Пообщайтесь с ребёнком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Что делать, если ребёнок не хочет убирать за собой игрушки.

1. Будьте примером для ребёнка, убирайте за собой вещи.

2. Убирайте игрушки вместе.
3. Убирая игрушки, разговаривайте с ребёнком, объясняя ему смысл происходящего.
4. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
5. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребёнка спать.
6. Учитывайте возраст и возможности ребёнка.

Медицинские рекомендации в адаптационный период.

Для обеспечения физического комфорта в группе должно быть тихо, тепло, светло и чисто. Следует тщательно соблюдать все гигиенические нормы и требования. Ежедневно проводить влажную уборку и проветривание в отсутствие детей. Недопустимо создание сквозняков!

Для обеззараживания воздуха рекомендуется использовать современные облучатели-рециркуляторы ультрафиолетовые, бактерицидные, которые можно применять в присутствии детей (например, «Дезар-3», «Дезар-4»).

Температурный режим в период адаптации поддерживается на уровне +22 ... 23 °С. Максимум +24 °С. Не следует забывать, что маленькому ребёнку гораздо сложнее нормализовать температуру тела (т.е. поддерживать ее на уровне 36,6 °С) при перегревании, чем при охлаждении. Температура воздуха измеряется спиртовым термометром, прикрепленным к стене на высоте 70~80 см над уровнем пола, т.е. на уровне высоты роста ребенка.

Одежда детей должна быть легкой и просторной.

Следует настаивать на том, чтобы родители приносили на смену хлопчатобумажную одежду. Одежда и обувь из натуральных волокон является экологически чистой. Через них кожа дышит, не происходит перегревания или переохлаждения.

При организации сна следует следить за тем, чтобы воздух и постельное белье были чистыми и теплыми. При пониженной влажности в групповых и спальнях помещениях рекомендуется использовать увлажнители воздуха, в которые можно добавлять эфирные масла, обладающие седативным эффектом, - бергамот, мята, сандал, кориандр (при отсутствии аллергии у детей и обслуживающего персонала).

Для облегчения адаптации в индивидуальном порядке можно использовать некоторые лекарственные препараты, обязательно согласовав их дозировку и длительность курса с участковым педиатром или врачом детского дошкольного учреждения. Например, при потере веса у детей, находящихся в периоде адаптации, целесообразно давать элькар, являющийся уникальным корректором метаболических процессов и нарушений энергетического обмена. Для формирования на слизистых оболочках барьера для возбудителей вирусно-бактериальных инфекций, что особенно актуально в период адаптации детей к новому микробиологическому окружению, рекомендуется использовать препарат ИРС-19. Немаловажное значение имеют поливитамины, содержащие микроэлемент железо (ундевит, ревит, комплевит, юникап, олеговит, минервит и др.). Детям с признаками дезадаптации, выраженными

невротическими реакциями, назначается глицин, успокоительный сбор, экстракт валерианы и другие седативные препараты.

Детям назначаются лекарственные растения, имеющие адаптогенные свойства, влияющие на обмен веществ, содержащие витамины. Лекарственным растением, оптимальным образом, сочетающим в себе все эти свойства, является шиповник. Он содержит большое количество полисахаридов, стимулирующих иммунитет, восстанавливает энергетический статус клетки. Консервированная с сахаром черная смородина, облепиха, рябина также обладают адаптогенными свойствами.

На период адаптации должен быть создан щадящий, охранительный режим. Так, не рекомендуется ни в каком виде проводить физиотерапию, вакцинацию. В случае благополучного протекания адаптации прививки можно начинать делать не раньше, чем через месяц после поступления в детский сад. Также не рекомендуется без строгих на то медицинских показаний проводить во время адаптации профосмотры педиатром, стоматологом и другими специалистами.

В адаптационный период по колебаниям веса ребенка можно определить стадии адаптации. В этом случае, чтобы не травмировать ребенка, взвешивание можно проводить в присутствии родителей либо рано утром, либо перед уходом домой.

В случае наличия определенных показаний проводят легкий массаж, используя приемы поглаживания, поверхностного растирания, встряхивания. Направление движения рук массажиста

должно быть, от центра к периферии, что способствует большему расслаблению. Такой поверхностный массаж способствует уменьшению мышечного напряжения (тонуса), снятию спазма периферических сосудов и нормализации общего состояния.

В период адаптации в питании ребенка должно быть достаточное количество белка, углеводов, жиров, витаминов, минералов, биологически активных веществ. Необходимо включать в рацион йодированный хлеб, соль, молоко. Обязательна С-витаминизация третьего блюда. Хорошо использовать продукты, содержащие железо (гречневую крупу, яблоки и пр.). В течение дня следует несколько раз предлагать ребенку теплое питье.

Зная, что в период адаптации аппетит снижен, не следует принуждать ребенка есть, доедать все до конца. Ребенку раннего возраста можно предложить помочь есть, если у него еще недостаточно сформирован навык самостоятельной еды. Старших детей следует убедить хотя бы попробовать еду.

Зная, что маленькие дети предпочитают монопродукты, не следует силой заставлять их есть салаты. Все, что делается силой, по принуждению, может неблагоприятно сказаться на аппетите ребенка и закрепиться в виде стойкого нежелания есть в детском саду.

С целью отслеживания адаптационного периода у вновь поступивших детей необходимо вести листы адаптации, в которых фиксируются эмоциональный статус, антропометрические данные, особенности поведения, вредные привычки, а также

педагогические и медицинские рекомендации, направленные на профилактику дезадаптации. С целью облегчения периода адаптации специалистам (педиатру, психологу) необходимо обязательно оказывать консультативную помощь родителям и педагогическому персоналу в форме наглядной информации, родительских собраний, индивидуальных бесед.