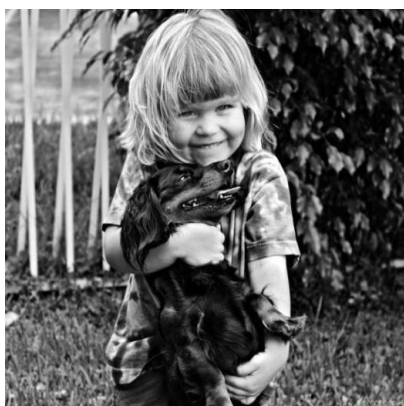


## Ваш ребенок идет в детский сад.



Вот и подрос ваш малыш. Он многое умеет делать сам, а что-то делает с вашей помощью. И в какой-то момент мама решает, что **пора идти в детский сад**. Это очень важное решение. И здесь родители всегда задают себе вопрос: дорос ли мой ребенок до детского сада? Маму одолевают сомнения, особенно если малышу нет еще трех лет. В этот период полезно помнить следующее – наши сомнения относительно успешности ребенка в детском саду порождают сомнения в душе самого ребенка. Поэтому сказав себе: " Мой малыш готов, он справится!", больше к

принципиальному "отдавать – не отдавать", не возвращаться.

Таким образом, важное решение принято и вы начинаете готовить вашего малыша к этому поворотному моменту в его жизни. Родители должны понимать, что дошкольное учреждение – это первая ступенька социализации малыша (то есть вписания личности ребенка в структуру общества). Потом будет школа, потом институт и т.д.

### **Что же должны сделать родители, чтобы привыкание к детскому саду прошло быстро и безболезненно?**

1. Пробудить интерес у ребенка. Говорить о детском садике всегда только эмоционально приятные слова. "О! Вы там будете вместе играть! О! Там столько игрушек! Там так весело и интересно! Когда я был маленьким и ходил в детский садик ... (далее следует интересная веселая история про ваше садовское детство).
2. Научить малыша самостоятельно одеваться, мыть руки, кушать, пользоваться носовым платком. Чем шире будет диапазон самостоятельных возможностей вашего ребенка, тем лучше.
3. Подобрать детский сад с распорядком дня удобным для всех взрослых и малыша. Параллельно с организационными вопросами, а желательно еще в период "принятия окончательного решения" необходимо задуматься о оздоровительных процедурах в отношении ребенка.

Они включают в себя следующие компоненты:

- Витаминотерпия.

Это просто. Обычно малышей отдают в детский садик в теплое время года, стараясь минимизировать риск простудных заболеваний. И, соответственно, как раз в теплое время у нас много фруктов и полезных свежих овощей. Кроме того, существуют и искусственные заменители витаминов. Они тоже хороши! Попробуйте несколько разных марок витаминов, и вы найдете те, которые подойдут оптимально именно вашему малышу.

- Закаливание.

Холодовое воздействие с целью выработки устойчивого иммунитета включает в себя разные приемы и применение их во многом зависит от смелости родителей. Здесь мы приводим те из них, которые подойдут всем

#### Обливание стоп.

Начинать нужно с обтирания стоп мокрым полотенцем, а потом (примерно через неделю) перейти непосредственно к обливанию. При этом стопы лодыжек погружают в таз с водой комнатной температуры на 1 минуту, а затем растирают до ощущения теплоты махровым полотенцем. Продолжительность процедуры увеличивают ежедневно на 1 минуту, доводя до 10 минут. Температуру воды снижают на 1 градус каждые 3 дня. Во время ножных ванн ребенок должен непрерывно переступать с ножки на ножку.

**Запомните!** Если во время этого процесса ваш ребенок вдруг заболел, то процедуры надо прервать и начинать все с самого начала, уже после болезни и необходимых в этом случае двух недель реабилитации.

#### Закаливание горла.

Чаще всего маленькие дети болеют респираторными заболеваниями, очагом инфекции которых является горло. Поэтому так важно, чтобы горлышко ребенка не было чувствительным к неблагоприятным воздействиям различных факторов: холод, ветер, мороженое, холодная вода. Таким образом, становится понятным почему горло надо закаливать.

Принцип закаливания тот же. Температура воды, которую вы даете выпить своему малышу после ночного сна на голодный желудок, должна постепенно уменьшаться. Практически это осуществляется так: вам понадобятся два сосуда с кипяченой водой, один из которых вы помещаете в холодильник, а другой оставляете при комнатной температуре. Каждые пять – семь дней вы разбавляете воду в следующих пропорциях - одна часть холодной воды пять частей комнатной температуры, одна часть холодной воды четыре комнатной температуры, одна часть холодной воды третья комнатной температуры и т.д. Что касается объема жидкости, то здесь многое зависит от возраста ребенка и от его питьевых привычек. Для детей в возрасте до трех лет достаточно четверти стакана, детям постарше дозировку можно увеличить до стакана за прием.

- Прививки от гриппа.

Многие мамы даже на обязательные прививки соглашаются, "скрепя сердце". Однако, принимая важное решение: делать или не делать прививку, необходимо помнить о том, что у привитых детей болезнь протекает в более легкой форме и осложнения от гриппа

бывают значительно реже. А как известно, грипп в первую очередь страшен не столько высокой температурой, сколько осложнениями.

Итак, все сомнения позади и завтра вы ведете малыша в детский сад.

Приводить ребенка в детский садик как в первый раз, так и всегда надо к 8 часам утра или раньше. В первые два дня забрать малыша лучше с утренней прогулки. В следующие два дня – после обеда, не оставляя на дневной сон. Пятый- десятый день пусть ваш малыш проведет дома, так как велика вероятность заболеть. В этот период идет активное приспособление организма ребенка к новым для него типам бактерий, к которым надо привыкнуть. Лучше это делать в домашних условиях.

Возобновлять посещение детского сада надо в той же последовательности, что и в первый раз (забирать 2 дня с прогулки, 2 дня после обеда, без дневного сна в группе). В тоже время надо учитывать, что период "укороченного дня" нельзя затягивать, иначе ваш малыш может решить, что спать он всегда будет дома, а не в детском саду.

Задачей родителей на этом этапе является максимальное облегчение привыкания ребенка к детскому садик, к этой новой для себя реальности. Для этого можно использовать следующие приемы: " не кормить перед детским садом", "будешь спать с детками", "очень вкусно кормят". Благодаря вашей уверенности и умелости вы сделаете жизнь вашего малыша в группе радостной и счастливой.

Кроме того, полезно предварительно поговорить с воспитателем об особенностях вашего ребенка. Расскажите ему о том, что умеет делать ваш малыш, а чего делать еще не умеет. Обязательно просветите педагога о его вкусовых предпочтениях. Расскажите о том, спит ли ваш ребенок днем, как засыпает. Есть ли логопедические проблемы у вашего малыша (особенности речевого развития). Вся информация, полученная педагогом, облегчит ему работу, а соответственно и жизнь вашему ребенку.

Возможно, что ситуация будет складываться не так как вам хотелось бы. Вы уходите, а ваш малыш плачет, и вы долго не можете с ним расстаться. Вспомните пословицу "долгие проводы – долгие слезы". Поинтересуйтесь у воспитательницы, долго ли плачет ребенок после вашего ухода. Может ему больно расставаться именно с вами? Тогда для сохранения хорошего настроения малышу лучше, чтобы его, хотя бы на первых порах, в детский садик отводил кто-то эмоционально нейтральный, например папа или бабушка.

Руководствуясь этими нехитрыми хотя и многочисленными приемами, уважаемые родители, вы пройдете период адаптации к детскому саду легко и безболезненно. Ваш ребенок не заболеет и будет радовать вас своими успехами не просто в детском саду, а в детском сообществе.