

Памятка для родителей по подготовке детей к поступлению в дошкольное учреждение

Когда Ваш ребенок поступает в дошкольное детское учреждение, ему впервые в жизни приходится привыкать к новой обстановке, к незнакомым людям. Этот период привыкания (адаптации) к условиям детского учреждения у маленьких детей может протекать по-разному.

Многолетние наблюдения за детьми и научные исследования показали, что период адаптации у детей протекает значительно легче, если до поступления ребенка в детское учреждение была проведена определенная подготовка, которая предусматривает следующее:

1. Хорошее состояние здоровья ребенка, его нормальное физическое и психическое развитие (это во многом зависит от того, как выполняются рекомендации назначения участкового детского врача, который наблюдает ребенка с его рождения);
2. Отсутствие у ребенка отрицательных привычек (сосание пустышки, засыпание с укачиванием, стремление постоянно быть на руках у взрослых);
3. Формирование у ребенка возрастных навыков в кормлении, одевании (самостоятельно держать ложку, протягивать ручки и ножки при одевании);
4. Воспитание у ребенка доброжелательного отношения к взрослым и детям (знакомым и незнакомым)

Примерный перечень мероприятий и рекомендаций по подготовке детей к поступлению в детское дошкольное учреждение и ведению в периоде адаптации

Мероприятия и рекомендации	Период подготовки к поступлению в ясли	Детское учреждение (период адаптации)
Режим	По возрасту, максимально приближенный к режиму в яслях; при выраженных отклонениях (привычка спать с укачиванием, соской и др.) необходимо отучать ребенка от привычек не совместимых с посещением яслей.	Максимальное укороченное время пребывания в яслях, с постепенным увеличением пребывания до полной адаптации. Щадящий режим. <b style="text-align: center;"><u>Режим дня в детском саду (2-3-х лет)</u> Прием детей, утренняя гимнастика 7.00 – 8.00 Подготовка к завтраку, самостоятельн. игры 8.00 – 8.20 Завтрак 8.20 – 8.50 Игры-занятия по группам 8.50 – 9.45 Второй завтрак (сок, фрукты) 9.50 – 10.00 Подготовка к прогулке, прогулка 10.00 – 12.00 Обед 12.00 – 12.40 Подготовка ко сну 12.40 – 13.00 Сон 13.00 – 15.00 Подъем, закаливающ. и гигиенич. процедуры 15.00 – 15.15 Полдник 15.15 – 15.30 Игры-занятия по группам 15.30 – 16.10 Прогулка 16.15 – 17.00 Ужин 17.10 – 18.00 Игры детей, беседа с родителями 18.00 – 19.00 <i>Один раз в неделю сухое плавание в бассейне.</i>
Питание	Питание по режиму в соответствии с возрастом, с максимально приближенным к меню яслей. Со 2-го года жизни взрослый обучает ребенка самостоятельно кушать, помогая ему пользоваться ложкой, пить из чашки.	Детям старше 1,5 года полужидкая пюрированная пища заменяется более густой. Каши дают хорошо разваренными, вместо пюре тушеные овощи, крупяные запеканки, вместо мясного суфле – паровые котлеты. К трем годам мясо можно давать нарезанное кусочками. При составлении меню учитываются сбалансированность рациона по основным пищевым факторам, а также индивидуальные особенности детей, в том числе пищевая аллергия и диетические рекомендации при хронических заболеваниях.
Воспитательные	Организация бодрствования в соответствии с возрастом, особенностями здоровья и	Постепенное привлечение к занятиям (с учетом реакции ребенка).

	поведения. Проведение консультации с педагогом.	
Проф. прививки	Индивидуальное решение вопроса с иммунологом, аллергологом, др. специалистами.	Индивидуальное решение вопроса с иммунологом, аллергологом, др. специалистами.
Профилактика	Противорецидивное лечение (гипосенсибилизация, лечение рахита, анемии и др.)	Продолжение лечения по назначению врача поликлиники, под контролем врача или медсестры дет. учреждения.
Диспансеризация календарная	Обязательные осмотры специалистами.	Выполнение рекомендаций специалистов
Симптом. терапия	Не позднее, чем за 2-3 месяца до поступления, специальное оздоровление детей, часто болеющих и группы риска.	По показаниям физиотерапия, витамины, санация и т.д.
Профилактика ОРЗ	Анаферон, эргоферон или другие интерферонстимулирующие препараты	По окончании адаптации курс повторить (анаферон, эргоферон или другие интерферонстимулирующие препараты), далее профилактика по эпид.показаниям

Итак, для того чтобы ваш ребенок благополучно привык к дошкольному учреждению, меньше плакал и меньше болел, необходимо:

1. Следовать рекомендациям врачей и педагогов с самых первых дней жизни ребенка;

2. Тщательно следить за состоянием здоровья ребенка, массой его тела, ростом и психическим развитием (развитие движений, речи, игры, навыков);

3. По совету участкового врача проводить систему закаливания ребенка, учитывая его состояние здоровья и возраст;

4. Организовать правильный режим дня, а за месяц до поступления в детское учреждение приучить к режиму, который принят в группе, куда поступает ребенок;

5. До поступления в ясли отучить ребенка от отрицательных привычек при укладывании на сон, кормлении (засыпание с пустышкой и укачиванием, кормление с игрушками и уговорами);

6. Приучить ребенка пить из чашки, есть с ложки, пользоваться горшком;

7. Научить ребенка самостоятельно играть с игрушками и как можно меньше времени проводить на руках у взрослых во время бодрствования;

8. Воспитывать доброжелательное отношение к детям и взрослым