

Собираемся в детский сад... (советы родителям)

Подготовила: воспитатель Каблучко Е.Б.

Детям любого возраста непросто начать посещать детский сад. Ребенка к этому важному событию нужно подготовить: лучшее, что можно для него сделать, это синхронизировать как минимум за 1, 5-2 месяца до поступления в садик домашний режим с детсадовским.

Рассказывайте ребенку о предстоящем событии в позитивных тонах и спокойно, ничего не приукрашивая. Иначе ребенок будет разочарован!

1. Начать водить ребенка лучше летом, поскольку детей в группах немного, меньше занятий и дети реже болеют.
2. Лучше первый раз привести ребенка на вечернюю прогулку, можно провести экскурсию по саду, группе. И обязательно обратить его внимание на то, что после прогулки всех детей **ЗАБИРАЮТ ДОМОЙ**.
3. В первые дни находитесь в группе вместе с ребенком (В течение одного-трех часов, чтобы познакомить его с окружающей обстановкой и воспитателями. Уходите вместе, и малышу уже не будет так тревожно.
4. Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для ребенка, поэтому в первые дни не оставляйте его на сон и прием пищи.
5. Не спешите оставить ребенка в детском саду на целый день-привыкание должно быть мягким и постепенным!
6. Не растягивайте прощание-пожалейте ребенка! Когда уходите и оставляете малыша в саду, делайте это быстро и легко.
7. В период адаптации ребенка к детскому саду как можно раньше забирайте его домой. По возможности в середине недели оставляйте малыша дома, это никак не замедлит процесс адаптации, а напротив, наполнит ребенка силой для преодоления стресса.
8. Проявляйте к малышу больше любви, ласки и внимания. Отложите воспитание на потом!
9. Не пугайте и не наказывайте ребенка детским садом. В его присутствии избегайте критических замечаний в адрес садика и его сотрудников.
10. В этот период сократите время просмотра телевизора, постарайтесь не ходить в кино или цирк, а также в гости-все эти моменты создают дополнительную нагрузку на нервы ребенка.
11. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода!

Консультация для родителей «Чем занять ребёнка перед ночным сном»

Все родители знают, как важен здоровый ночной сон. Но как помочь малышу настроиться на спокойный лад? Особенно, если он пришёл из детского сада, прогулки и энергии в нём хватит на семерых? Я сама мама и знаю, что порой трудно утихомирить ребёнка перед сном.

Существует несколько способов плавного перехода к более спокойному ритму жизни и сну.

1. Поиграйте с малышом в "разрывайку". В каждом доме есть старые ненужные бумаги или газеты. Предложите сыну или дочке порвать их, чтобы получилось гнездо или подушка. И разрешите некоторое время на всём этом попрыгать, полежать. В момент разрыва бумаги ребёнок прикладывает определённые усилия и устаёт, что позволяет надеяться на более легкий отход ко сну со временем.

2. Можно поиграть в "Кто быстрее уберёт игрушки". В этом случае на последней игрушке, убранной именно ребёнком, может присутствовать листок-записка-"Почитаем книжку?" или "Обними меня".

3. И, конечно же, все дети любят водные процедуры. А значит, можно набрать тёплую ванну и запустить туда любимое чадо. Так же можно добавить в воду немного ромашки, череды, лаванды тогда и сон малыша будет долгим, крепким и спокойным.

4. Даже если Вы устали или чем-то огорчены, не показывайте этого ребёнку, ведь малыши чувствуют, когда мамочка чем-то расстроена. Во-первых, он испугается, а во-вторых, о спокойном сне не может быть и речи. Будьте ровны и доброжелательны. Поговорите с ребёнком на тему: «Какие неприятности произошли, и, что радостного сегодня произошло у ребенка». Этим Вы даете ребенку ощущение доброты и любви, а так же вы узнаете проблемы вашего ребенка. Если совсем нет желания читать именно книгу. вспомните, какие-нибудь сказки на память. Вы начинайте сказку, а малыш пусть её продолжить, главное натолкнуть его на мысль и пусть он сам вспоминает дальнейший сюжет сказки.

5. Если малыш совсем маленький, спойте колыбельную песню.

САМОЕ ГЛАВНОЕ-ЗА 2 ЧАСА ДО СНА НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ВКЛЮЧАТЬ ЧТО-ЛИБО ГРОМКО. Лучше обойтись без телевизора и магнитофона.

6. Дочка или сын любят засыпать с игрушкой? Расскажите ему историю от лица его любимой игрушки, фантазируйте. Только не позволяйте набирать в кровать больше одной или двух игрушек. Иначе позднее Вам придётся убирать игрушки из детской кроватки.

СКАЗОЧНЫХ СНОВИДЕНИЙ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!