



Колонка редактора



Уважаемые родители и дети! Поздравляем вас с очень важным периодом в жизни – поступлением в детский сад!

Воспитание и обучение

«Адаптация детей 2–3 лет. Как облегчить период привыкания к детскому саду»

❖ Соблюдайте самое важное правило: спокойная мама - спокойный ребенок.

❖ Совет: настройте себя на расставание заранее, помните, что это неизбежно.

❖ Время нахождения в детском саду увеличивайте постепенно.

Начать нужно всего лишь с пары часов в день с постепенным увеличением времени пребывания. Одну-две недели малыша нужно забирать после обеда, потом после дневного сна и еще через несколько дней попытаться оставлять уже на целый день.

❖ Посещайте детский сад регулярно. Чтобы ребенок быстрее адаптировался, нужно водить его в детсад каждый день. Только болезнь может стать веской причиной непосещения ДОУ.

❖ Придумайте «*ритуал прощания*» с ребенком. Долгих прощаний не устраивайте, уверенно говорите, когда заберете ребенка домой (после обеда, сна, вечером, целуете в щеку, обнимаете, машете рукой и уходите).

❖ Никогда не обсуждайте то, что не устраивает вас в детском саду при ребенке.

❖ Если расставание с мамой проходит тяжело, то рекомендуется приобщить папу, бабушку или кого-нибудь из родственников, чтобы они отводили малыша в детсад.

Что нельзя делать маме с папой в период адаптации ребенка 2-3 лет к детскому саду:

❖ Нельзя пугать ребенка. Часто родители пугают своих детей детсадом: «*Вот не будешь слушаться меня — пойдешь завтра в садик*».

❖ Нельзя наказывать за слезы при расставании. Никогда не сердитесь на ребенка за то, что он не хочет идти в детсад и плачет.



❖ Нельзя обещать ребенку то, что потом не сможете выполнить.

В заключение еще один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребенком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всем, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребенок начал ходить в детский сад с удовольствием.

Здоровый ребенок

«Ребенок не ест в детском саду: как решить проблему»

Прежде чем идти к педиатру или писать отказ от детского сада из-за отказа от еды, нужно понять причину возникновения этого явления. Самые распространенные:

❖ Адаптационный период. Из-за сильной тревоги он может отказываться от еды.

❖ Непривычная еда. Меню в детском саду чаще всего сильно отличается от домашнего.

❖ Избирательность в еде. Часто малыш и дома ест только определенные продукты или долго перебирает готовое блюдо, прежде чем его съесть.

❖ Неумение есть самостоятельно. Если до садика родители не научили держать ложку и вилку, ребенок может отказываться от еды вне дома в принципе.

❖ Плохое самочувствие. Вялость, капризность и отсутствие аппетита, могут стать признаками начинающейся простуды.

Ребенок может не есть в саду или дома по разным причинам, но в любом случае заставлять его это делать не нужно. В противном случае сформируется нездоровое пищевое поведение, которое может проявиться спустя много лет.

Хотя главная роль в детском саду отводится воспитателю, решать возникающие проблемы с питанием нужно родителям. Вот несколько советов:

❖ Установите режим питания.

❖ Не предлагайте плотный завтрак перед садиком и не приносите сладости.

❖ Если малыш не ест в садике в период адаптации, не переживайте. Чаще всего проблема уходит сама собой, когда он расслабится, приобретет друзей и поймет, что ему комфортно в новых условиях.

❖ По возможности незадолго до первого посещения детского сада начните готовить схожие блюда.

❖ Вместе с «малоежкой» находите в дневном меню какие-то продукты, которые ему могут понравиться сегодня.



❖ Не ругайте ребенка, если он отказывается есть, не применяйте никаких санкций и не манипулируйте детским аппетитом.

❖ Учите есть самостоятельно. Выберите вместе новые столовые приборы и заведите ребенку персональную тарелку и чашку.

Станьте примером для ребенка дома, и тогда проблема отказа от еды в садике просто не возникнет.

Редакторы: Титова К. А., Кокарева К. В.

Источник: интернет – ресурсы

Фотоматериалы группы «Малышок»

Детский сад №57