

Готовим ребенка к детскому саду



В жизни многих детей наступает момент, когда они начинают посещать детский сад. Переживает ребенок, волнуются родители. Просто волноваться мало, родительская задача – принять все возможные меры, чтобы подготовить маленького человечка к новому этапу жизни. Подготовка включает несколько важных моментов.

Укрепление иммунитета

Чтобы избежать частых болезней, необходимо заняться закаливанием ребенка. Для этой цели не

обязательно проводить сложные ежедневные процедуры. Достаточно просто не считать ребенка тепличным растением, не кутать его, а одевать так же, как себя. Годовалый малыш уже вполне может пить сок и кефир не подогретыми. Постепенно снижайте температуру воды при купании, доводя ее до 28 – 26 градусов Цельсия. Можно также использовать контрастный душ в конце купания, но если ребенку эта процедура не нравится, от нее лучше отказаться.

Питание ребенка должно быть полноценным. Содержать достаточное количество белков, жиров, микроэлементов и витаминов: все эти вещества участвуют в образовании антител, а значит укрепляют иммунитет. Поэтому в питании ребенка обязательно должны быть мясо, морская рыба, молоко (кефир), яйца, творог; свежие овощи и фрукты; растительное и сливочное масло.

Режим

Постарайтесь изменить режим дня ребенка за 2-3 месяца до того, как он начнет ходить в дошкольное учреждение. Перестройте режим так, чтобы ребенку было легко просыпаться к тому времени, когда вы в будущем будете собираться в сад.

Если ребенок уже перестал спать днем, научите его отдыхать после обеда просто лежа в постели. Подскажите, какие тихие игры ему доступны во время такого отдыха, например, сочинение историй, игра в слова, игры с пальцами или внимательный осмотр предметов вокруг с запоминанием их деталей.

Пищу предлагайте ребенку ежедневно в одно и то же время. Желательно, чтобы оно совпадало со временем завтраков, обедов и полдников в детском саду. Старайтесь не допускать перекусов в неположенное время, а домашние блюда можно сделать похожими на те, которые кроха будет получать в садике. Это снизит вероятность появления капризов, связанных с питанием в дошкольном учреждении.

Навыки самообслуживания

Также ребенок должен обладать навыками самообслуживания: самостоятельно раздеваться и одеваться, пользоваться вилкой и ложкой

Пользоваться унитазом, садиться на горшок или хотя бы проситься на него.

Уметь без помощи взрослого вымыть руки с мылом и делать это перед едой и после туалета

Адаптация

Обязательно организовать ребенку постепенное привыкание к садике. Многие родители торопят события, стараются скорее оставить ребенка в садике на весь день — это увеличивает риск срыва адаптации и развития заболеваний.