

Памятка для родителей:

комплекс мероприятий по подготовке малыша к детскому саду.

Многие родители слышали о том, что малыши, начинающие ходить в детский сад, часто болеют. Этому подвержена примерно четверть детишек.

Каковы причины?

- снижается иммунитет из-за резкой смены обстановки: другой режим, непривычная пища, много шума и впечатлений, переживания из-за разлуки с мамой
- дети "подхватывают" простуду друг от друга
- очень часто именно перед походом в садик некоторые дети получают полный "комплект" прививок, что тоже негативно отражается на состоянии защитных сил организма.

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ ОБ УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША ЗАРАНЕЕ?

Во-первых, очень важно осознать, что у маленьких детей иной теплообмен, чем у взрослых. Более здоровый. Взрослый организм по сравнению с детским и испорчен, и избалован, и зашлакован...

Во-вторых, сравните - сколько двигаетесь вы и сколько ваш малыш.

Поэтому помните, что если вы мерзнете, это еще не означает, что ребенку тоже холодно. Большинство детских простуд на первом году жизни - от перегрева.

ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ КОМПЛЕКС МЕР ПО ЗАКАЛИВАНИЮ:

Обливание.

Ежедневно поливайте малыша холодной водой ладошки и ступни.

Руководствуйтесь здравым смыслом. Необязательно и даже бесполезно обливать неподготовленного ребенка ледяной водой в январские морозы.

Минимум одежды дома.

Тапки, теплые носки и колготки - вещь совершенно необязательная для малыша, пока он находится дома (речь, конечно, идет о нормальных условиях, а не о тех случаях, когда на дворе холод, а отопление еще не подключили!). Это, кстати, одна из очень распространенных ошибок: все время старательно утеплять детские ножки.

Купание.

Если до сих пор Вы купали ребенка в воде выше 37 градусов, как поступает большинство родителей, то начните постепенно снижать температуру, доводя ее до 32 (а то и ниже) градусов. Можно также использовать контрастный душ в конце купания, но если ребенку эта процедура не нравится, от нее лучше отказаться.

Бассейн (сауна желательно с двух лет).

Малыш не только учится плавать и нырять. Посещение бассейна с родителями – это способ закалиться, быть в отличном тонусе и хорошем настроении для всех членов семьи.

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Что должен уметь ваш малыш?

Одеваться и раздеваться, есть, пользоваться горшком, умываться, чистить зубы и вытирать руки и лицо полотенцем. Желательно научиться самостоятельно убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Наберитесь терпения и не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОДЕВАТЬСЯ?

Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть.

Если малыш по своей доброй воле берется за одежды и старается надеть их сам, ни в коем случае не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него!

Планируйте свое время таким образом, чтобы вы могли чувствовать себя спокойно, пока ребенок осваивает науку одевания. Лучше встать утром на полчаса раньше, чем лишить ребенка возможности вовремя овладеть новыми навыками.

Если же малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, можно немножко подтолкнуть его. Например, вы можете надеть ему носочки, но не до конца, и предложить самому подтянуть их повыше.

Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.

Призовите в помощники игрушки и развивающие пособия: игры-шнуровки, панно с молниями, заклепками, завязками, липучками и пуговицами. Их без труда можно купить в магазине. Впрочем, даже маме-нерукодельнице под силу самой это изготовить. Вместе одевайте-раздевайте куклу.

Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер...

Можете подыграть малышу, уступив ему первенство. «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самоодевании.

Учитывайте пристрастия малыша к определенному цвету или фасону.

Прививайте вкус мягко. Ищите компромиссы.

Если ребенок все же отказывается от какой-либо одежды, убедитесь в том, что она достаточно комфортна. Возможно, это вовсе не каприз, и малышу натирает кожу этикетка, грубый шов, сдавливает резинка или колет шерстяной свитер.

ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Для детей, идущих в младшие группы, особое внимание следует обратить на навыки самообслуживания и, прежде всего, на умение одеваться и раздеваться. Подбирая одежду для ребенка, нужно избегать наличия на ней мелких пуговиц и кнопок, крючков, шнурков. Не надевайте мальчикам тесных плавок и трусиков, а также тесных брюк.

Детская одежда должна быть из натуральных тканей: хлопчатобумажной или в комбинации с вискозой, из легкой натуральной шерсти. Особое внимание

надо обратить на носки и колготки - они также должны быть из натуральных тканей. Иначе стопы ребенка будут постоянно влажными и холодными. Кроме того, одежда малыша должна иметь четкие ориентиры "перед-спинка", а также большую удобную для одевания горловину или застежку. Желательно, чтобы у ребенка на одежде был хотя бы один карман, где можно носить свои "сокровища".

О ЕСТЕСТВЕННОМ

Если малыш еще мал и не умеет пользоваться горшком, приучите его сообщать о мокрых штанишках или, что еще лучше, о возникшей потребности. Иначе воспитательница может заметить происшедшее только через несколько часов, и на коже ребенка появится раздражение. Если ваш кроха ходит «по большому» регулярно в одно и то же время, предупредите об этом воспитательницу.

Как научить ребенка пользоваться горшком?

В возрасте примерно двух лет большинство малышей уже способно контролировать свои естественные потребности. А если нет?..

Чего нельзя делать:

- держать на горшке подолгу (насилие – не лучший способ привить «любовь» к горшку);
- покупать горшки в форме зверюшек и т.п. (многие дети отказываются в них ходить, воспринимая их именно как очередную игрушку);
- ругать за мокрые штанишки (в возрасте полутора лет большинство детей и без того ощущают от них дискомфорт);
- придавать этим процедурам слишком большое значение, фиксировать внимание ребенка больше необходимого (в том числе и слишком уж бурно выражать восхищение его успехами).

Пусть малыш знакомится с работой собственного тела. Для этого позволяйте ему какое-то время ходить по дому голышом (если ваши педагогические принципы это позволяют). По мнению психологов, это может ускорить процесс обучения «горшочному» навыку.

Если Ваш ребенок никак не может овладеть премудростью использования горшка, не отчаивайтесь. Как правило, малыш, глядя на других детей, сам отказывается от подгузников, и начинает пользоваться горшком.