Детский сад в жизни ребенка.

Советы родителям.

Даже для самого общительного ребенка детский сад - это стресс. Проведите несколько часов в большой шумной компании, - и если вы относительно спокойный человек, у вас вскоре разболится голова, появится раздражение, и вы захотите побыстрее уйти домой. А ваш малыш проводит в такой обстановке целый день! Поэтому к вечеру напряжение готово вырваться наружу вместе со слезами, криками и капризами. Как же помочь вашему ребенку снять дневной стресс? К сожалению, единого средства не существует. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка: возраст, характер, темперамент.

Для начала внимательно понаблюдайте за ребенком, поговорите с воспитателями, чтобы определить, какая именно помощь нужна вашему чаду. Если малыш днем скован и робок, а вечером "наверстывает упущенное", нужно помочь ему расслабиться, выговориться, и не допускать, чтобы он еще больше возбудился. Если же ребенок и в садике носится как ураган и дома никак не может остановиться, постепенно переведите энергию "в мирное русло". Попробуйте заранее распланировать вечер так, чтобы ребенок постепенно освобождался от скопившегося напряжения, участвуя в жизни семьи, и вместе с тем чтобы у него осталось время побыть наедине со своими мыслями и осмыслить события прошедшего дня.

Один из лучших антистрессовых приемов - игра. Она позволяет ребенку раскрепоститься, расслабиться. Постарайтесь соблюдать несколько нехитрых правил. Во-первых, выбор - играть или не играть - должен всегда оставаться за ребенком. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет просто погулять или почитать. Во-вторых, "вечерняя" игра не должна быть шумной, сопровождаться беготней и криками. Например, можно вместе посмотреть диафильм, собрать конструктор или мозаику, порисовать или заняться лепкой. Постарайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Если позволяет время, гуляйте вместе с ним - это идеальная возможность поговорить с сыном или дочкой, обсудить события дня. Не стоит откладывать этот разговор на "перед сном". Если произошло что-то неприятное или тревожащее вашего ребенка, не допускайте, чтобы это давило на него целый вечер. Попробуйте исключить телевизор из вечерних развлечений малыша. Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг. Это также относится и к компьютеру. Исключение можно сделать для передачи "Спокойной ночи, малыши!", - она идет в одно и то же время и может стать частью "ритуала" отхода ко сну.

Почти всем детям хорошо помогают снять напряжение игры в воде. Они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать с малышом мыльные пузыри, отправляться в дальнее плаванье вместе с игрушечным корабликом, устроить ребенку дождик из душа, просто дать две-три баночки, - и пусть переливает воду туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяюще. Через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать. Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку. Это окончательно успокоит вашего ребенка.

Каким бы замечательным ни был детский сад, какие бы профессиональные воспитатели в нем ни работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы. Если малыш будет твердо знать, что в конце шумного дня его ждут родной дом и любящие родители, ему будет легче провести восемь часов в детском саду и не получить сильного стресса.

**Режим дня ребенка.**

Большую роль в жизни ребенка играет четкий режим дня: правильное чередование игр, занятий, отдыха, своевременное питание и часы сна. Режим не утомляет дошкольника, как думают родители, а наоборот, облегчает его жизнь, делает ее четкой, упорядоченной, укрепляет здоровье и нервную систему ребенка.

**Дорогие родители!**

Пересмотрите режим дня вашего ребенка дома и сделайте его более четким. Это не трудно для вас и необходимо для мадыша. Особенно следите за режимом в выходной день, не переутомляйте ребенка и обязательно гуляйте с ним. **ПОМНИТЕ**, никакие причины (гости, театр и прочее) не должны нарушать режим ребенка. К сожалению, далеко не во всех семьях помнят о необходимости определенного режима. Ребенок иногда делает дома что хочет, когда хочет и как хочет. В понедельник после пребывания ребенка дома, отсутствие режима сказывается на поведении детей. Они часто приходят из дома не отдохнувшими, а уставшими, раздраженными, с рассеянным вниманием, плохим аппетитом. И в этот день особенно крепко спят. Поэтому родителям не следует отступать от режима детского сада. Вставать ребенок должен, как обычно в 7-8 часов, сделать гимнастику, умыться, одеться, позавтракать, а уж потом может заниматься какими-либо делами. Перед обедом, который должен быть не позже 14 часов, ребенок обязательно гуляет. После обеда, как и в д/с, его надо уложить спать на 1-1,5 часа. Перед ужином он снова должен погулять и лечь спать не позже 9 часов вечера.

**ЧЕТКИЙ РЕЖИМ ДНЯ СПОСОБСТВУЕТ ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ!**

**Уважаемые родители!**

Если Ваш ребенок все еще с трудом расстается с Вами по утрам, Вы можете помочь ему справиться с отрицательными переживаниями.

Предлагаем Вам несколько советов, как наиболее безболезненно для ребенка оставлять его утром в группе:

- скажите ребенку уверенным доброжелательным тоном, что Вам пора идти;

- поцелуйте его на прощание, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь;

- продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему с такими, например, словами: "Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день".

- скажите ребенку, как он может определить время, когда Вы должны за ним прийти (например, сразу после полдника), но тогда уж будьте точны;

- попрощавшись, уходите, не оборачиваясь.

Мы искренне хотим, чтобы каждый наш воспитанник расставался утром с родителями без эмоционального напряжения и негативных переживаний.

Воспитание детей - священная обязанность родителей.

Семейное воспитание не частное дело родителей, а важнейший гражданский долг. Родители ответственны перед народом за воспитание своих детей. Нельзя думать, что если ребенок воспитывается в детском саду, родители не несут ответственность за его воспитание. Воспитание в семье - это постоянное воздействие родителей на ребенка. Это воздействие должно быть сознательным и целенаправленным. Ясли, детские сады и школы не могут и не ставят своей целью заменить родителей. Детский сад и школа - ближайшие помощники семьи в воспитании детей.