**Консультация**

**«Как правильно подготовиться к началу посещения детского сада вашим ребенком»**

 **Подготовила:**

 **Самохвалова Светлана Николаевна**

 **старший воспитатель**

**Нягань,2015**

**«Готовимся в детский сад». Советы родителям.**

**Описание:** данный материал адресован молодым родителям, чьи дети готовятся к началу посещения дошкольного учреждения, а также может быть интересен воспитателям детских садов.
Вот и настал тот момент, когда вам вручили путевку в детский сад! Вы так долго ждали этого… Но! Путёвка есть, а вам кажется, что вы не готовы? Или наоборот, вы уверены, что раз есть путёвка в садик, то можно смело отдавать своё чадо на попечение воспитателя. Не так-то всё просто!
Давайте разберемся! Прежде, чем отдавать своё чадо в садик, вам обязательно нужно и самой подготовиться к такому важному этапу в вашей жизни, когда ваш малыш будет большую часть времени проводить в дошкольном учреждении, и вашему ребенку тоже нужно подготовить к новому периоду в его жизни, когда он «начнет ходить в детский сад, как большой!»
Начните готовиться к посещению детского сада заранее, не менее, чем за 2-3 месяца до предполагаемой даты!

**1. Познакомьте вашего ребенка с Детским садом.**

Еще до получения путевки нужно начать приучать ребенка к мысли о том, что скоро он будет ходить в садик.
Покажите ему здание детского сада и пусть он увидит, что есть дорога к садику от дома и обратно.
Зайдите на территорию дошкольного учреждения и проведите его вокруг, посмотрите, что там есть детские площадки, песочницы, спортивный и игровой инвентарь, много деревьев, кустарников и цветов.
С разрешения администрации пройдите в здание сада, походите с ребенком по коридорам, украшенным детскими рисунками и поделками. Объясните ему, что такое группа, что туда ходят такие же дети, как и он(она), такого же возраста и они там играют, поют и танцуют, слушают музыку и читают книжки, там есть много игрушек, таких, как нет дома. С разрешения попробуйте заглянуть в группу и посмотреть, как дети играют, ведь игра – это основное занятие детей дошкольного возраста.

**2. Попробуйте поиграть в «Детский сад» дома.**

Пригласите к себе домой пару ребятишек своих подруг, а мамочек отправьте в магазин или по делам и побудьте воспитателем всех детей, говоря им о том, что «сегодня вы – их воспитатель» и попробуйте воссоздать ситуацию похожую на ту, что в садике (организуйте игровое занятие: например, постройте башенку из кубиков вместе с детьми; вместе пообедайте, не забыв помыть руки перед приемом пищи; а затем вместе идите на прогулку; а потом пусть с прогулки мамы заберут своих деток домой). Проделывайте это многократно, пусть ваши подруги тоже будут в роли «воспитательниц», а ваш ребенок в роли «воспитанника импровизированного детского сада».

**3. Соблюдайте режим.**

Создайте дома режим дня максимально приближенный к режиму детского сада:
• **Вставайте утром** пораньше, не позднее 8:30, постепенно сокращая минутки утреннего сна, ведь вам придется приходить в садик к 8:00 часам, так как завтрак уже в 8:30.
• **Завтракайте!** Лучше всего молочной кашей, так как в меню детского сада на завтрак всегда готовят кашу!
• В утренние часы, после завтрака, **играйте**, стройте из кубиков домики, башенки, мостики, читайте книги, смотрите любимые мультики (только не долго, не больше 15 минут), рисуйте и лепите из пластилина, танцуйте под музыку, слушайте и пойте детские песни.
• Не забудьте о втором завтраке! Примерно в 10 утра. Это может быть какой-нибудь фрукт или сок.
• Затем идите **на прогулку**! Детям обязательно нужно гулять в утренние часы, когда солнышко еще только идет к зениту, в эти часы организм наиболее восприимчив к солнечному свету, который позволяет накапливаться витамину D, а без солнышка этот витамин не усваивается, а он очень нужен маленьким детям, так как при его недостатке может развиться болезнь под названием Рахит - так говорят педиатры! Гуляйте не менее 2 часов!
• После дневной прогулки нужно пообедать! **Обед** должен быть полноценным: из первого, второго и третьего! На третье лучше всего – компот! (Приучите вашего ребенка пить компоты: из свежих фруктов, из сухофруктов – это вкусно и полезно, и именно такой напиток подают в садике на третье в обед).
• Обязательно укладывайте ребенка спать днем! **Дневной сон** – залог хорошего самочувствия вашего малыша во второй половине дня, ведь он был таким активным утром, а до вечера еще очень далеко! Педиатры рекомендуют спать детям днем не менее 1,5-2 часов. Если вашему малышу еще нет 3 лет, то сон может составлять в дневные часы 2-2,5 часа, иногда чуть больше (до 3.5 часов), в зависимости от психоэмоционального или физиологического состояния ребенка. Но и дольше спать не следует, иначе ребенок во второй половине дня будет вялым и может даже капризничать, а вечером его будет трудно уложить спать на ночь.
• После дневного сна устройте **полдник** - дайте ребенку попить сок, чай или молочный продукт, можно добавить любимое печенье, фрукты, но немного, так как впереди будет еще один полноценный прием пищи.
• Во второй половине дня **играйте** с ребенком! Пусть ваш малыш занимается тем, что ему больше всего нравится: играет в мяч или собирает мозаику, поет песни или танцует, можно немного порисовать или сделать аппликацию (но не забывайте, что для ручного труда и художественного творчества нужно хорошее освещение, поэтому рисовать, лепить или клеить лучше в утренние часы, когда светит солнце).
• Не забудьте организовать ребенку **вечернюю прогулку**, которая должна длиться не менее 2-2,5 часов. (Помните, что ребенок дошкольного возраста должен гулять не менее 4 часов в день!) Будет очень хорошо, если ваш ребенок будет гулять на детской площадке общего пользования – там он сможет играть с другими детьми и учиться взаимодействию в детском коллективе.
• Вечером не перекармливайте ребенка, пусть это будет легкий **ужин**, состоящий, например, из тушеных овощей с добавлением отварной курицы и какого-нибудь напитка.
• В вечерние часы перед сном организуйте ребенку спокойные игры, спойте ему или дайте послушать спокойные детские песни, почитайте его любимую книжку.
• Хорошо, если за час до сна вы дадите вашему ребенку молочный напиток (кефир, ряженку, «Снежок» или йогурт), который обогащен очень полезным для детского организма кальцием, он необходим для формирования костей.
• Укладывайте на **ночной сон** ребенка в 21 час, чтобы к утреннему пробуждению ваш малыш успел хорошо выспаться! Ночной сон должен составлять для малышей 1,5-2 лет не менее 11-11,5 часов, для детей 3 лет чуть меньше – 10,5-11 часов (совокупность дневного и ночного сна должна составлять 12-14 часов).

**4. Особое внимание уделяйте здоровью вашего ребенка.**

**• Пройдите необходимую диспансеризацию по рекомендации вашего педиатра.**
Вот список тех специалистов и процедур, которые вам необходимо пройти в следующей примерной последовательности:
- Педиатр (выпишет медкарту, в которой вы будете делать отметки о всех анализах и осмотрах специалистов; выдаст направления на анализы; проверит наличие обязательных прививок и составит график прививок, если каких-либо недостает; по завершении медкомиссии проведет завершающий осмотр и выдаст заключение-разрешение для посещения детского сада);
- Риноотоларинголог (лор, он же: ухо-горло-нос);
- Хирург-ортопед;
- Хирург-уролог (для мальчиков);
- Невролог;
- Окулист;
- Стоматолог;
- Логопед;
- Психоневролог (психиатр) – в некоторых регионах РФ сейчас проходят и такого специалиста при оформлении в детский сад.
- Анализы: крови, мочи, кал на яйца глистов и энтеробиоз.
- Прививочная карта.
**• Создавайте благоприятную психоэмоциональную атмосферу дома:**
- поддерживайте в семье атмосферу любви, доброго отношения друг к другу, радости и взаимоуважения;
- как можно больше времени проводите в кругу семьи, проводите вместе с вашими детьми выходные, устраивайте семейные праздники, досуги;
- привлекайте вашего ребенка к совместным трудовым действиям (пеките оладушки, например, или сажайте цветы на даче);
- разговаривайте друг с другом и в том числе с вашим малышом всегда ровным, тихим голосом, даже, если он «провинился»;
- чаще прикасайтесь друг к другу, гладьте вашего ребенка – нежные прикосновения дают понять, что ты любим;
- укладывайте вашего ребенка спать и во время его утреннего пробуждения тоже старайтесь быть рядом, чтобы ребенок чувствовал, что он не одинок;
- слушайте друг друга и слушайте ваших детей, участвуя таким образом в их жизни, приободряйте, советуйте, сопереживайте.
**• Соблюдайте режим дня.**
Про человека, который встает с солнышком и засыпает вместе с ним, говорят, что он живет в ладу с природой. Научитесь сами и научите вашего ребенка соблюдать этот прекрасный ритуал гармоничного существования.
**• Соблюдайте принцип здорового питания:**
- еда должна быть полноценной и сбалансированной (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли);
- энергетическая ценность должна соответствовать возрастным нормам (для 3-х лет: 1540 ккал, белки – 53 г, жиры – 53 г, углеводы 212 г); завтрак – 25-30% суточной энергетической ценности, обед - 35-40%, полдник – 10-15%, ужин - 20-25%.
- для растущего организма меню должно быть расширенным и включать такие продукты, как: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, сливочное и растительное масло, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы;
- режим питания для дошкольников - 4-х разовый (завтрак, обед, полдник и ужин), три из четырех приемов пищи должны включать горячую пищу. В утренние часы и перед сном желательно вводить еще один прием пищи: второй завтрак (лучше всего фруктовый) и второй ужин (молочный).
**• Создавайте условия для двигательной активности малыша.**
Потребность в движении является естественной для любого живого организма! Ребенок дошкольного возраста в среднем должен совершать от 10 до 15 тысяч шагов в сутки (для ребенка 2-3 лет – от 6 до 9 тысяч).
- Утро начинайте с зарядки;
- подвижные игры являться главной формой игровой деятельности для ребенка младшего дошкольного возраста;
- активные прогулки (не в коляске) восполняют до 50% потребности в движении в сутки;
- занимайтесь физкультурой и спортом (бегайте, прыгайте, плавайте).
**• Соблюдайте правила гигиены и закаливания:**
- мойте руки перед едой («Чистота – залог здоровья!»);
- ежедневно меняйте нательное белье;
- ежедневно принимайте водные процедуры;
- чистите зубы 2 раза в день;
- полощите рот после еды;
- принимайте контрастный душ или обтирание прохладной водой;
- принимайте солнечные и воздушные ванны.
Желаем Вам, чтобы ваши дети росли здоровыми и счастливыми!