Консультации для родителей

Папка – передвижка:

«Как помочь ребёнку освоиться в детском саду»;

«Что делать, если ребёнок не кушает в детском саду»

Подготовила: воспитатель Онучина Е.Б.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ОСВОИТЬСЯ В ДЕТСКОМУ САДУ

Детский сад – это важный этап в развитии соци - альных навыков ребенка. Там он учится общать - ся со сверстниками, постигает азы счета и чтения, учится самостоятельности и дисциплине.

Вот только вашему крохе вся эта польза пока ещё неведома. Все что он сейчас знает это то, что ма - мы рядом не будет, вокруг много незнакомых людей и предметов. В новой обстановке малыши теряются и получают огромный стресс. Нужно малышу освоиться в детском саду и тогда он смо - жет легче привыкнуть к новой обстановке.

Перед тем, как отдать ребенка в детский сад, пом - ните, что там к нему предъявляются определенные требования. Поэтому лучше начинать подготовку к детскому саду заранее.

Необходимо постепенно приучать вашего кроху к общению с другими детьми и взрослыми во дворе или на прогулке. Пусть он учится играть в песочнице, кататься на качелях, играть на детской площадке.

Кроме того, вашему ребенку необходимо привить многие навыки до того, как вы отдадите его в детский сад. В наше время от малышей, идущих в садик, требуется, как минимум, умение кушать ложкой, самостоятельно одеваться и ходить на горшок. Научите ребенка кушать ложкой, не балуясь и не затягивая этот процесс.

Следует помнить, что в детском саду совсем не обязательно будет то меню, которое предпочитает ваш малыш. Если на какие-либо блюда или продукты у ребенка аллергия, то обязательно предупредите об этом персонал садика, а в остальных случаях постепенно приучайте ребенка есть то, что положено. Например, не устраивайте перекусов между основными приемами пищи. Режим питания в большинстве садиков трехразовый: завтрак, обед и полдник. Приучайте ребенка кушать в одно и то же время, как в садике.

Не помешает также приучить ребенка ходить на горшок не только когда хочется, но и заранее, например, перед тихим часом, прогулкой.

Когда вы приводите ребенка в детский сад, постарайтесь в течение нескольких недель или даже месяца постепенно приучить его к садику. Например, приходите вместе с ним на полдня, будьте с ним на прогулке и в группе.

Общайтесь с ребенком на тему детского сада. Он должен ассоциироваться у малыша с положительными эмоциями, поэтому рассказывайте о детском саде спокойно, уверенно, с одобрительной интонацией.

Предупредите ребенка заранее, о том, что он останется в детском саду один, без вас. Можно разрешить ребенку взять с собой в садик любимую игрушку. Позже попробуйте убедить малыша оставить игрушку в садике, а прийти с ней поиграть на следующее утро.

Помните, что дети копируют взрослых и бывают очень жестоки. Они с легкостью вешают ярлыки друг на друга. Если вы не хотите, чтобы Ваш ребенок прослыл жадиной или ябедой, объясните ему,

что это такое и почему плохо так поступать. Предупредите его, что своими игрушками ему придется делиться с остальными детками, поэ - тому пусть берет с собой те, которые ему не жалко.

Обращайте внимание на то, играет ли ваш ре - бенок сам или в компании других детей. Он может страдать, если его дружбу отвергают дру - гие дети. Постарайтесь выяснить причину такого отношения. Здесь поможет и беседа с воспита - телем и разговор с вашим ребенком. Вообще, расспрашивайте его о детском саде, о его делах. Дети любят подражать взрослым, поэтому для примера можете рассказать малышу о своей работе, о том, как провели день.

И помните, первый поход в детский сад – это большая нагрузка для малыша, как физическая, так и психологическая. Ваш ребенок устает от от массы новых впечатлений и дома он может начать капризничать. К этому следует относить - ся с пониманием. Постарайтесь вести себя так, как будто бы вы уже привыкли, что малыш хо - дит в детский сад. Если ребенок увидит что вы нервничаете или беспокоитесь, он тоже будет обеспокоен. Старайтесь уделять ему столько же внимания, сколько и до садика или даже больше. Важно в этот период дать почувствовать ребенку, что родители его по-прежнему любят и заботятся о нем.

Что делать, если ребенок не кушает в детском саду?

Отказ от питания – один из распространенных симптомов тяжело идущей адаптации к детскому саду. Иногда родители вздыхают облегченно: вроде ребенок идет в сад с радостью, никого не обижает, воспитателя слушает, разве что ест плохо…

Скорее всего, у ребенка все-таки стресс. Потому, в первую очередь, хотелось бы сказать о том, что проблему следует решать обязательно в комплексе, не ограничиваясь одним питанием.

Речь здесь и о постепенном привыкании, и о возможности для ребенка после детского сада выплеснуть накопившееся напряжение и так далее. Мало того, как известно, процесс адаптации к детскому саду лучше начинать задолго до реального первого дня в этом учреждении. Переход на новый режим должен быть постепенным, акцент стоит делать, в том числе, и на режим питания, постепенно приближая это питание к будущему «садовскому».

Это и беседы, игры в детский сад. Например, поиграйте в «столовую» (особенно если ваш ребенок тот еще привереда или малоежка). Расскажите про труд поваров: детки их не видят, но повара как и воспитатели, очень стараются, чтобы каждому из ребятишек было комфортно, как дома. Поиграйте в «зайку, который не кушал в детском саду». Расскажите в доступной форме, как дети на всевозможных занятиях тратят много энергии, а организм просит вернуть ее и покушать, иначе он просто может заболеть.

Вспомните – дома, если ребенок отказывается от одного блюда, вы ему быстренько готовите другое. Побаловать любимое чадо хочется, но пусть это будет только иногда. В детском саду выбора не будет, для ребенка такая ситуация не должна быть неожиданной.

Но иногда действительно невкусно, что же тут поделаешь? Договоритесь с малышом о простом правиле. Если невкусно или еще не хочешь есть, съедаешь столько ложек, сколько тебе лет (по-почему-то эта цифра магическая для многих детей. Если окажется вкусно, доедаешь дальше.

Часто ребенка отталкивает вид нового блюда, ведь дети – те еще консерваторы, но после трех-четырех «обязательных ложек» многие из них входят во вкус.

Опять же, если вы знаете, что ваш ребенок настороженно относится к новой еде, включайте иногда «садовские» блюда в свое домашнее меню. И, в целом, питайтесь разнообразно,приучайте не бояться новых блюд, а с любопытством их пробовать.

Воспитатели смогут устроить «день чистых тарелок» в детском саду, а вы фиксируйте внимание ребенка на соревновании с самим собой («Сегодня ты съел три ложки супа, а, спорим, завтра больше четырех не съешь? Или пять сможешь?»).

Кстати, на всякий случай хорошо бы также сходить к хорошему детскому врачу и убедиться, что нарушения аппетита не связаны с какими-то заболеваниями.

Проверьте и такие мелочи, как умение вашего есть теми столовыми приборами, что предлагают ему в детсаду.

Обязательно привлекайте к решению проблемы и воспитателей, вместе вы обязательно сможете найти подход к «голодающему».

Приятного аппетита!