

### «ГОТОВИМСЯ В ДЕТСКИЙ САД»

Вы получили путевку в детский сад! Вам нужно начинать оформлять документы для поступления ребенка в ДОУ.

Начать подготовку документов необходимо за 3 месяца до выхода мамы на работу, учитывая, что это время может потребоваться на обследование ребенка, его возможное оздоровление, на процесс адаптации к детскому учреждению (до 1 месяца).

#### - **Документы.**

Документы необходимые для поступления ребенка в ДОУ:

§ Медицинская карта (Форма № 026/у-2000) в обложке

§ Сертификат о профилактических прививках (Форма 156/у-93)

### - **Семья и детский сад.**

Поступление в детский сад сложный период в жизни малыша. Он связан для ребенка с сильными стрессовыми переживаниями, которые необходимо смягчить общими усилиями семьи и педагогов.

Для ребенка важно Ваше положительное отношение к детскому саду. Поэтому о предстоящем поступлении ребенка в детский сад вам необходимо говорить как о радостном событии. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними.

Начиная посещать детский сад, ребенок попадает в новые условия: новый уклад жизни в детском саду: иной режим дня, еда, отличающаяся от домашней, необходимость соблюдения правил поведения, установленных в группе.

В новой обстановке ребенок чувствует себя напряженно, быстро утомляется. Поэтому обязательным условием предупреждения переутомления является организация режима дня.

### - **Режим дня.**

Для того, чтобы Ваш малыш легче адаптировался мы рекомендуем Вам за 2-3 месяца до

## **Готовимся в детский сад**

Автор: Девярых Татьяна

04.07.2012 10:54 - Обновлено 03.10.2012 07:32

---

поступления в детский сад домашний режим дня, приблизить к режиму, который принят в ДОУ:

**Подъем 7.30 - 8.00**

**Завтрак 8.00-8.30**

**Игры, прогулка 9.00- 11.00**

**Обед 11.30-12.00**

**Дневной сон 12.30-15.00**

**Полдник 16.00-16.30**

**Игры прогулка 16.30- 18.30**

**Ужин 19.00**

**Игры, гигиенические процедуры 19.30- 20.00 Подготовка ко сну, ночной сон 20.30-7.30**

- Режим важно соблюдать и в выходные и в праздничные дни.

- Приучите ребенка к засыпанию без пустышки и укачивания.

- Научите ребенка есть без уговоров, игр и игрушек.

### § **Гигиенические навыки.**

К поступлению в ДООУ научите вашего малыша

- Сообщать о своих естественных потребностях

- Пользоваться мылом, вытирать лицо и руки полотенцем

- Пользоваться носовым платком

- Есть самостоятельно, тщательно пережевывая пищу, держать ложку тремя пальцами

- Частично одеваться и раздеваться без помощи взрослого

- **Организация питания.**

В период подготовки к поступлению в детский сад целесообразно дома готовить блюда из меню ДОО, чтобы приучить ребенка к их вкусу (например, сырники с морковью, манные котлеты с киселем, запеканки (твороженную, морковную, капустную), овощное рагу, рыбное или мясное суфле, омлеты, салат из отварной свеклы и пр.)

### **- *Закаливание.***

Готовя ребенка для поступления в ДОО, важно уделите внимание закаливанию. По совету участкового врача выберите индивидуальную систему закаливания для вашего ребенка. Температуру воздуха дома приблизьте к температуре в групповой комнате, она не должна превышать +22 С.

### **- *Одежда и обувь ребенка.***

- Чистота и удобство - основное требование к детской одежде.

- Предпочтительнее одевать малыша в одежду и обувь из натуральных материалов.

- Одевайте ребенка в одежду по размеру, одежда не должна стеснять движения ребенка.

- Чтобы ребенок не перегревался важно одевать его в соответствии с температурой воздуха в помещении и на воздухе.
- Подберите обувь быть по размеру, с фиксированной пяткой.
- Приготовьте 2-3 пары сменного белья (майка, трусики, колготы, рубашка или платье, носочки)
- Чтобы не было путаницы одежду, белье и обувь необходимо промаркировать.
- В карманы одежды (рубашку, платье, куртку) положите носовой платочек.
- 
- **Организация жизни ребенка в семье в период адаптации.**
- Дома в период адаптации организуйте для ребенка щадящий режим.
- Организуйте рациональное питание.
- Дайте малышу возможность подольше поспать во время дневного сна и дольше бывайте с ним на воздухе.
- Создайте дома спокойную обстановку, обращайтесь с ребенком особенно ласково.

- Не включайте громко телевизор.
- Играйте с ребенком в спокойные игры.
- Ограничьте посещение гостей.

Только когда ваш малыш привыкнет к новым условиям жизни, будет хорошо себя чувствовать, Вы сможете спокойно пойти на работу.

***ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ НАШЕГО ДЕТСКОГО САДА***

***ЖДЕТ ВАС И ВАШЕГО МАЛЫША!***