

Организация дня при подготовке к детскому саду.



Задача каждого родителя состоит в том, чтобы минимизировать факторы стресса при поступлении ребенка в детский сад. Поскольку стресс снижает инициативу и мотивацию ребенка (к общению, играм, обучению), стресс пагубно сказывается на здоровье ребенка, подрывая иммунитет, эмоциональное благополучие малыша.

Чтобы при поступлении ребенка в детский сад стрессовых ситуаций не возникало, малыш заранее постепенно должен знакомиться с правилами, существующими в коллективе. Если ребенок освоит коллективные нормы поведения в домашней обстановке, ему будет проще следовать им в новой для себя среде.

Итак, готовясь к поступлению вашего крохи в детский сад, необходимо проанализировать его режим дня и при необходимости скорректировать его таким образом, чтобы фактор режима (расписания привычных занятий) не мешал адаптации малыша к новым условиям жизни в стенах дошкольного учреждения образования, а наоборот, способствовал бы скорой приспособляемости, уменьшая период ее продолжительности.

Обычно детей принимают в группу с 7 до 9 часов утра, примерно в 8-8.30 у малышей начинается завтрак. Допустим, ребенка вы будете приводить к 8 часам, за час до начала рабочего дня. Соответственно, подъем с кровати кроха должен осуществлять не позднее 7 утра, чтобы успеть умыться, сделать короткую бодрящую зарядку (пару веселых упражнений мы рассмотрим ниже), одеться, привести себя в порядок и слегка перекусить. Вы удивлены, зачем ребенку завтракать, если он будет это делать в группе? Первое время малыш может есть плохо, а то и вовсе отказываться от еды. Когда голодного ребенка рано утром приводят в сад, а после разлуки с мамой сажают завтракать, то кушать малышу, конечно, не хочется: грустно, одиноко и спать хочется. Однако никто не станет кормить ребенка позже, и если он не поест, до обеда останется голодным.

В стрессовых ситуациях потребность организма в белках и витаминах только возрастает, поэтому необходимо приложить усилия к тому, чтобы малыш продолжал питаться полноценно и в период посещения детского сада. Этот шаг будет гарантом его хорошего самочувствия, здоровья и устойчивости иммунной системы.

Как этого достичь? Малышу должна быть знакома и приятна обстановка за столом во время коллективных завтраков и ужинов. А значит, постепенно вы должны сдвигать время завтрака ребенка таким образом, чтобы примерно за полгода до поступления в группу детского сада малыш привык принимать пищу в 7 утра. Конечно, не все крохи способны есть с аппетитом в такую рань, особенно если они

уже привыкли к размеренной жизни в отсутствие режима. Что же делать?

Знаете, как увеличивают аппетит пороссятам? Напротив их лохани устанавливают зеркало. Маленьким хрюшам кажется, что миллионы пяточков разом опускаются в миски с едой — аппетит тут же дает о себе знать. В нашей ситуации зеркало может и не потребоваться, просто садитесь завтракать всей семьей. В дружном коллективе кушать веселее. Позднее эта привычка пойдет на пользу ребенку: в детском саду дети сидят за общим столом. И неважно, что окажется на тарелке ребенка в 7 утра: тарелка сытной каши или только небольшой кусочек сыра. Важно, чтобы малыш привыкал активно проводить утро: весело одеваться, умываться, делать зарядку и принимать пищу — просыпаться. Тогда и в детский сад ребенок пойдет довольным и веселым, готовым к новым впечатлениям и занятиям.

Во время адаптации в детском саду за завтраком малыш будет съедать от силы пару ложек каши. Причина в том, что ребенок осваивается в новой обстановке, привыкает к расписанию, новому вкусу «казенной» каши и т. д. Конечно, это не постоянная проблема, со временем его еда нормализуется.

В период адаптации у малышей естественным образом снижен аппетит. Чтобы его усилить, необходимо начинать день ребенка с зарядки и добавить к рациону ребенка дополнительные приемы пищи. Почти все малыши так называемые малоежки. Поэтому старайтесь разнообразить рацион таких детей, увеличивая количество приемов пищи и при этом придерживаясь определенного режима питания.

Разбивая завтрак и ужин на два приема, вы вполне можете добавить к меню ребенка все необходимое. Выпивая сразу после пробуждения стакан кефира или йогурта, малыш не перебьет себе аппетит, а лишь улучшит его. Ведь его пищеварительная система начнет свою работу раньше обычного и заставит проснуться все остальные системы организма, улучшая при этом обменные процессы.

Если ребенок выпьет кисломолочный напиток после зарядки за общим столом в кругу семьи, его организм быстрее включится в работу. А привычка есть в одно и то же время даст малышу возможность создать все необходимые физиологические предпосылки (выделение желудочного сока) для сохранения хорошего аппетита.

Итак, заранее перестраивая режим дня ребенка под новое расписание, вы гарантируете малышу более быструю адаптацию в отсутствие стресса. Когда биологические часы ребенка тикают в унисон новой обстановке, привыкнуть к последней гораздо проще. Поэтому во время праздников, в выходные дни старайтесь не менять распорядка дня. Если не отступать от правил не удастся, следите, чтобы временные рамки не сдвигались более чем на час.

А чтобы малыш оставался здоровым, необходимо уделить внимание его питанию, навыкам личной гигиены и самообслуживания. Поэтому стремитесь как можно меньше помогать ребенку в еде и утренних процедурах, особенно не работать в этом смысле «на опережение». Лучше всего подсказывать ребенку словами, давая понятные простые инструкции в ответ на его вопросы, нежели сразу рваться воплощать его замысел в жизнь. Именно таким образом будет построена работа малыша с воспитателем. Поэтому именно на такой режим конструктивного диалога и работы по инструкции и должен быть ориентирован ребенок перед поступлением в дошкольное учреждение.

Таким образом, при подготовке ребенка к детскому саду необходимо разработать для малыша новый распорядок дня. Он может выглядеть следующим образом (см. табл.).

Распорядок дня будущего воспитанника детского сада

Часы	Мероприятия
7.00-7.20	Пробуждение, утренний туалет, зарядка
7.20-7.40	Первый завтрак: стакан молока или йогурта, кусочек сыра или творога
7.40-8.30	Ежедневные ритуальные занятия, возможно, ежедневный совместный уход за цветами (позднее это будет время поступления в группу детского сада)
8.30 9.00	Второй завтрак: предпочтение отдайте каше, запеканке и другим традиционно детсадовским блюдам (в это время ребенок будет завтракать в детском саду)
9.00-10.30	Начало занятий с ребенком, чтение, совместные игры
10.30-11.30	Прогулка (в это время дети гуляют в детском саду)
12.00-12.30	Обед. Обед должен состоять из трех блюд, которые необходимо менять с определенной периодичностью: десять минут на первое, десять на второе, пять минут на компот. Обедать также лучше всего за общим столом, где у ребенка будет свое, постоянно закрепленное за ним место
12.30-14.30	Сон. Да, именно так рано, около полудня, ребенок должен иметь привычку отдыхать. Когда утро прошло активно, заснуть ребенку нетрудно
15.00-15.30	Полдник. Вы должны воздерживаться от сладостей и шоколада в это время дня. Давайте крохе все то же самое, что его ждет в детском саду: натуральные соки, фрукты, молоко. В качестве углеводного компонента можно оставить традиционный бутерброд. Масло очень полезно для растущего детского организма, но многие крохи, опасаясь испачкать руки, не хотят есть открытые бутерброды со сливочным маслом. Научите ребенка есть этот продукт, держа за края куска батона.

15.30-17.30	Игры, развивающие занятия
17.30	Первый ужин. Овощи и крупяные изделия — основа меню детсадовской кухни. Поэтому приучайте кроху есть свеклу, морковь, капусту, горох, макароны, чтобы детсадовская пища была ребенку знакома и приятна.
19.30	Второй ужин. Пока малыш не ходит в детский сад, этому приему пищи можно не уделять много внимания. Давайте крохе фрукты, молочные продукты, организовав легкий перекус. Когда же малыш будет проводить в детском саду весь день, вам необходимо более тщательно выбирать продукты для ужина. Никаких сарделек и других неполноценных белков. Помните, что белки — вещества, из которых состоят клетки иммунной системы. Поэтому в рамках домашнего ужина предлагайте ребенку мясо, рыбу, яйца со свежими овощами в салате. Уделите внимание и витаминному компоненту. На десерт — свежий выжатый сок