

В дошкольных учреждениях уделяется большое внимание гигиене и самообслуживанию. Все культурно-гигиенические навыки у детей развиваются достаточно успешно в том случае, если все окружающие ребенка взрослые и старшие дети, являются примером для малыша в отношении, как культуры поведения, так и личной гигиены.

Малыши, как известно, склонны к подражанию и достаточно быстро перенимают действия окружающих. Поэтому самое успешное гигиеническое воспитание – это личный пример. В противном случае все усилия, предпринимаемые в этом направлении, окажутся безрезультатными. Внешний вид, поведение воспитателей и родителей должны служить образцом для детей; их указания не должны идти вразрез с собственным поведением, так как ничто не проходит мимо внимательных детских глаз. Показы всегда должны сопровождаться пояснениями.

Воспитание культурно-гигиенических навыков, одна из главных задач воспитания детей раннего возраста; это воспитание опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды; аккуратности в быту, навыков культуры еды; бережное отношение к личным вещам, предметам, игрушкам; поддержание порядка в окружающей обстановке.



Как физиология малыша связана с режимом дня?

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц до поступления. Причина в физиологии малыша. Если ребенок привык обедать в 2 часа дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 12.00, когда в группе начнется обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпаться и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

Какого режима дня придерживаться?

Постепенно переходите на режим дня детского сада. Завтрак начинается примерно в 08:30, прогулка с 10:30 до 11:30, обед в 12.00-12.30, сон с 13.00 до 15:00, полдник в 15:30, ужин в 18:30.

Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста – мелатонина, а при переутомлении и «перегуле» – кортизола, гормона стресса.

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ОТ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



КАКИЕ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ВАЖНЫ

Почему важно уметь есть самостоятельно?

Ответьте на вопрос: «Мой ребёнок кушает самостоятельно или он только пережевывает пищу, а ложкой орудует мама?» Ребёнок, который хорошо держит ложку и активно пользуется ею, не будет испытывать стресс во время приема пищи. Ему не придётся ждать, пока его покормит малознакомая тётя. Воспитатели докармливают всех, кто не берет ложку, но не каждый ребёнок к этому готов. Поэтому задача родителя – помочь ребёнку быть самостоятельным, когда он ест.

Важно ввести в рацион ребенка пищу близкую к той, которую он будет есть в детском саду. Пример детсадовского меню можно найти в интернете на сайте детского сада. Стоит разнообразить меню ребенка молочными кашами, запеканками, супами, овощными салатами.



Как научить малыша складывать одежду на стульчик?

Расскажите малышу, что в детском саду после обеда все ребята ставят свои стульчики в кружок и раздеваются, аккуратно складывают одежду на стульчик и идут в свою кроватку. Научите ребёнка просить о помощи в тех случаях, когда он не может что-то снять самостоятельно, и поощряйте, когда у него будет получаться. Когда станете учить ребёнка, заодно протестируйте его одежду на удобство. На первые месяцы уберите из гардероба вещи, которые можно снять и надеть только с помощью взрослого. Ведь наша главная задача – научить навыкам самообслуживания, а красивые сложные наряды можно достать чуть попозже.

Почему важно уметь одеваться и раздеваться?

Умеет ли ваш ребенок сам снимать сандалики, носочки, колготки, юбочку или шортики? Ребенок, который уже научился раздеваться, сможет беспрепятственно пользоваться туалетом, быстро раздеться перед сном и одеться на прогулку. Малыш без этих навыков будет ждать, когда кто-то из взрослых его разденет или оденет, а в группе около 30 детей. Проверьте одежду ребенка. Даже если ребенок умеет снимать ее, но она тугая и неудобная – он может не справиться, будет мучиться с пуговками, тугими резинками.

Почему важно уметь пользоваться унитазом?

Умеет ли ваш ребенок пользоваться унитазом? Просится ли он в туалет? А может самостоятельно вытирать попу салфеткой? Ему будет комфортнее, если не чужая тетя будет это делать, а он сам. Начните учить его этому навыку дома, в спокойной обстановке.

Обратите внимание на то, что при адаптации, в период стресса, некоторые навыки могут исчезнуть на время и малыш может написать или накакать в штанишки. Не стоит за это ругать ребенка.

Еще несколько слов про гигиену

Организируйте совместное мытье рук с ребенком, чтобы он повторял за вами действия в нужной последовательности. Малыш должен уметь засучить рукава, намылить ручки кусочком мыла, а после смыть мыльную пену водой. Приучайте ребенка вытирать руки после мытья и самостоятельно вешать полотенце на крючок.

