

Н. В. Гатанова, Е. Г. Тунина

Введение

Я ИДУ В ДЕТСКИЙ САД!

Советы и рекомендации
для родителей



УДК 373
ББК 74.1
Г23

Н. В. ГАТАНОВА, Е. Г. ТУНИНА

В ДЕТСКИЙ САД!

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Гатанова Н. В., Тунина Е. Г.

Г23 Я иду в детский сад! Советы и рекомендации для родителей. —
СПб.: Издательский Дом «Литера», 2009. — 32 с.: ил. — (Серия
«Первые шаги»).

ISBN 978-5-94455-982-1

Книга, написанная опытными петербургскими психологами, затрагивает темы, которые волнуют всех родителей: когда отдавать ребёнка в детский сад? Как выбрать садик? Как адаптироваться к новой жизненной ситуации и детям, и родителям?

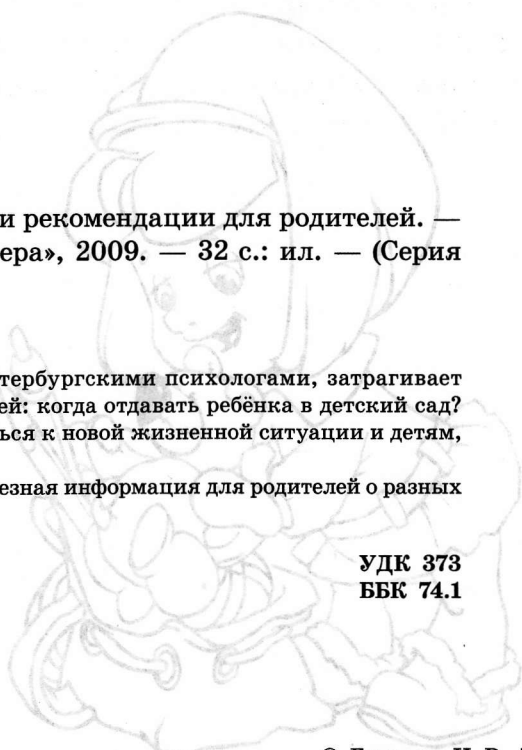
Кроме того, в книге приводится полезная информация для родителей о разных сторонах жизни детского сада.

УДК 373
ББК 74.1



ISBN 978-5-94455-982-1

© Гатанова Н. В., Тунина Е. Г., 2009
© Издательский Дом «Литера», 2009



Введение

Наш малыш — «наше сокровище, наше счастье, свет наш в окошке» — уже немного подрос, начал ходить-бегать и говорить-трещать без умолку. Пора отдавать в детский сад!

Это непростой момент в жизни семьи. С одной стороны, маме надо выходить на работу; с другой — ребёнку надо привыкать к режиму, порядку, заводить настоящих друзей; с третьей — никакая чужая тётя воспитательница не заменит ему маму.

Кроме сомнений, «отдавать или нет нашу кроху в детский сад», возникает и много других вопросов: в какой садик лучше пойти, как подготовить ребёнка к новой жизненной ситуации, что можно ожидать от детского сада, как построить партнёрские отношения с воспитателем и администрацией.

Наша книга — это своего рода руководство: как отдать ребёнка в детский сад с наименьшими потерями и неудобствами, стрессами и разочарованиями для всех участников этого события.

Отдавать ли ребёнка в детский сад?

Вначале определимся, почему мы хотим отдать ребёнка в детский сад.

Нет правильных и неправильных причин, по которым вы пришли к такому решению. Главное, быть последовательными, не сомневаться, не испытывать чувства вины, не тревожиться...

Итак, у вас могут быть примерно такие аргументы:

— Я забочусь о его развитии и считаю, что ему надо общаться с другими детьми...

— Я слишком люблю малыша и не могу быть достаточно строгой и требовательной...

— Мне надо выходить на работу...

— Он не хочет спать днём, а в садике его заставят...

— В саду его будут учить рисовать, петь и танцевать...

— В саду проводят регулярные занятия с детьми и развивают их...

— Ему пора привыкать к детскому коллективу...

— Так хочет мой муж (жена, бабушка, дедушка)...

— В этом возрасте все дети идут в детский сад...

— Если он будет ходить в детский сад сейчас, то потом ему легче будет привыкать к школе...

— Я не могу справиться с ним дома, а в саду работают профессионалы...

— Ребёнок сам просится в детский сад...

— Я жду второго (третьего, четвёртого, пятого...) ребёнка...

— Я устала и хочу немного времени уделить себе.

Чтобы вы себе ни говорили — всё правильно. Так или иначе в жизни каждого малыша наступает время, когда надо «выходить в свет», «отрываться от мамы». И детский сад — это достаточно безопасное место для первых шагов в новой жизни, для приобретения опыта общения.

Итак, почему малышу есть смысл ходить в детский сад.

Во-первых, это расширяет круг общения ребёнка — новые взрослые, новые ровесники. Малыш приобретает необходимые навыки взаимодействия с другими людьми: как дружить, как решать свои проблемы самостоятельно (без уча-

ствия мамы-папы), как отстаивать свои права и учитывать потребности других людей. Посещение детского сада приучает ребёнка жить в коллективе — это важно.

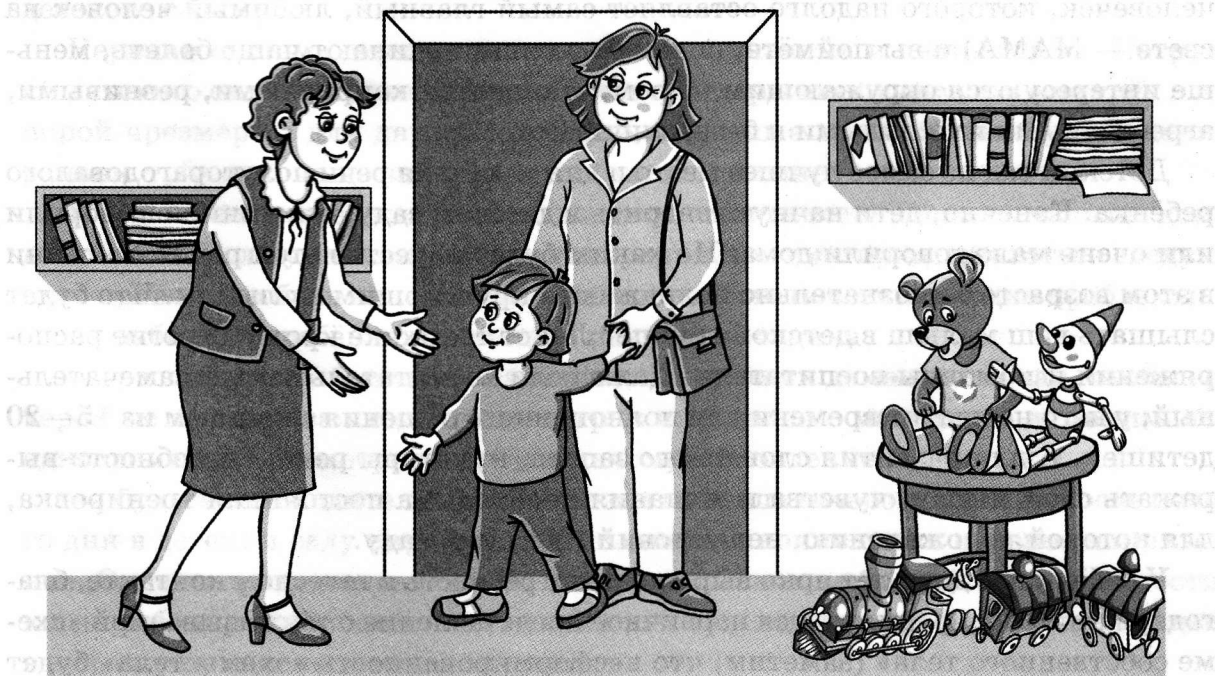
Во-вторых, это, конечно же, дисциплинирует. Слово «дисциплина» звучит не очень приятно для нашего уха, но это обязательное условие, чтобы чего-то добиться в жизни. Режим дня, чередование занятий с игрой, прогулками, свободным временем, умение контролировать свои сиюминутные желания, работать на перспективу — вот что такое дисциплина. И согласитесь — это не так уж и плохо.

В-третьих, развитие. В саду проводят систематические развивающие и обучающие занятия с детьми. Элементарные математические знания, развитие речи, знакомство с окружающим миром, рисование, лепка, музыкальные и физкультурные занятия — вот перечень того минимума, который каждый ребёнок осваивает при посещении даже обычного детского сада.

Немаловажно и то, что жизнь в детском саду обычно бывает размеренной, предсказуемой, а это основа для нормального психического развития ребёнка.

И наконец, если малыш пойдёт в детский сад, мама получит возможность ходить на работу или уделять себе немного времени — и то, и другое, безусловно, будет полезно для семьи, а значит, и для малыша.

Всё вышеперечисленное верно при одном условии, а именно: малыш готов идти в детский сад.



Когда лучше начать посещать детский сад

Лучше всего отдать ребёнка в детский сад, когда ему исполнится 3 года, потому что в это время у него появляется желание быть самостоятельным. Он часто говорит: «Я сам!» В этом возрасте проявляется интерес к другим людям — взрослым, старшим ребятам, своим ровесникам (именно в такой последовательности!). Ребёнок уже умеет самостоятельно есть, одеваться, ходить в туалет, неплохо говорит.

Сегодня детские сады принимают детей с полутора лет. Стоит ли отдавать такого малыша в садик?

Существует заблуждение: чем младше ребёнок, тем легче и быстрее он привыкает к детскому саду. Родители думают, что в садике их малыш будет лучше развиваться, научится самостоятельно есть, одеваться, быстрее начнёт говорить. Так ли это? Давайте разберёмся.

Кроха в 1,5 года не готов ни психологически, ни физически посещать детский сад. Во-первых, существует ещё очень большая зависимость малыша от мамы — будь то еда или надевание штанишек. Малыш ещё не умеет выражать свои желания словами. Другие дети и взрослые ему пока не интересны и часто являются источником неприятных эмоций (страхов, ревности). Необходимость адаптироваться к новому режиму, требованиям воспитателя, постоянно общению с большим количеством других детей — всё это требует от малыша огромного напряжения физических и психических сил. Добавьте к этому одиночество в течение 5—10 часов (а что, вы думаете, чувствует маленький человек, которого надолго оставляет самый главный, любимый человек на свете — МАМА) и вы поймёте, почему малыши начинают чаще болеть, меньше интересуются окружающим миром, становятся капризными, ревнивыми, агрессивными или вялыми и безразличными.

Детский сад не самое лучшее место и для развития речи полуторагодовалого ребёнка. Конечно, дети начнут говорить в детском саду, если они не говорили или очень мало говорили дома. Но каким будет качество этой речи? Малыши в этом возрасте бессознательно подражают окружающим их людям. Что будет слышать ваш малыш в детской группе? Лепет таких же крох и строгие распоряжения и команды воспитателя. Даже если воспитатель самый замечательный, у него не хватит времени для полноценного общения с каждым из 15—20 детишек. А для развития словарного запаса, культуры речи, способности выражать свои мысли, чувства и желания необходима постоянная тренировка, для которой, к сожалению, нет условий в детском саду.

У ребёнка до двух лет ярко выражена потребность в телесном контакте, благодаря которому формируется первичное представление о так называемой «схеме собственного тела» (заметим, что несформированность «схемы тела» будет

значительно тормозить не только физическое развитие ребёнка — например, крупную и мелкую моторику и общую координацию, но и такие более тонкие навыки, как письмо). Детский сад не может удовлетворить эту потребность, потому что в группе слишком много детей. Даже если группа малочисленная, ребёнок не получит того количества внимания, в котором нуждается.

У каждого по-своему выражается протест против отлучения от семьи, но он есть практически у всех детей. Современные исследования свидетельствуют о том, что малыши, которых рано отдали в детский сад, приучая к так называемой самостоятельности, имеют много проблем в подростковом возрасте. Дорогие родители, если у вас есть возможность, оттяните время первого посещения ребёнком детских учреждений!

Два года — это тоже не самое удачное время для начала посещения детского сада. Причины те же — ребёнок не готов! Первые 2—3 года считаются самым лучшим временем для развития речи. Малыш начинает осваивать фразовую речь, учится выражать свои желания, переживания с помощью слов, и именно родители могут быть самыми лучшими учителями. Научить ребёнка пользоваться речью для общения — объяснять свои желания и понимать других, выражать своё несогласие, разрешать конфликты — вот задача номер один для родителей в этот период. А если ребёнок в детском саду находится 10 часов, вряд ли останется время для этого.

Психолог Екатерина Лошинская справедливо отмечает: «В случае, когда мы отводим ребёнка в детский сад, навыки общения также развиваются, но в условиях детского сада и, соответственно, будут приспособлены к условиям детского сада».

Нервная система двухлетних детей очень уязвима и нестабильна. Нагрузки детского сада, которые довольно легко выдерживают дети старше трёх лет, порой чрезмерны для двухлеток. Дети, отданные в дошкольное учреждение раньше трёх лет, чаще заболевают и болеют дольше.

К сожалению, не всегда родители имеют возможность держать малыша дома до трёх лет. Если у вас как раз такая ситуация, то стоит придерживаться следующих правил, чтобы в какой-то мере компенсировать возникающие проблемы:

- забирайте ребёнка как можно раньше из садика;
- распределите бытовые обязанности со своими домашними так, чтобы вечером не менее часа кто-то из вас играл и общался с малышом, не занимаясь одновременно просмотром телепередач, приготовлением ужина и т. д.;
- будьте снисходительны к капризам малыша вечером, так как после целого дня в детском саду ему необходимо снять накопившееся нервное напряжение. Однако придерживайтесь золотой середины и не бросайтесь в крайности, когда ребёнку позволяется вести себя как ему вздумается или когда каждый вечер ему приносится новая игрушка;

— уделяйте ребёнку максимум внимания и времени в выходные и праздники.

Итак, вы готовы отдать ребёнка в детский сад, малыш готов и хочет пойти в садик, тогда давайте выбирать учреждение!

Выбор садика

В детском саду ребёнок проводит от 5 до 12 часов в день, поэтому очень важно выбрать самый лучший садик. Такая возможность сегодня у родителей есть.

Какие бывают детские сады. Государственные и частные, обычные и специализированные (компенсирующего типа для детей с проблемами). Сады с приоритетным осуществлением какого-либо направления развития — музыкально-эстетического, физического или интеллектуального. Кроме этого, вы можете встретить дошкольные группы в государственных образовательных учреждениях (детский сад-школа), в центрах развития ребёнка.

Как видим, выбор сегодня имеется — от маленького домашнего детского сада на 5—10 детей до большого сада — восемь групп по 25—30 детей в каждой. Маленький сад (или дорогой) — не значит хороший, а большой (или муниципальный) — не значит плохой. Вывески могут быть очень даже привлекательными, но нам надо понимать, каково там будет ребёнку!

Хорошо, когда садик находится недалеко от дома. Вот его-то первым делом и стоит изучить. Гуляя с коляской, разговаривайте с мамами, которые уже водят детей в детский сад. Спрашивайте их мнение, слушайте, что рассказывают дети своим родителям. Проходя мимо, обратите внимание, как гуляют дети в детском саду, чем они заняты, как воспитатели общаются с ними.

«Разведка местности». Территория детского сада — вот первое, что мы можем увидеть и оценить. Если она закрытая, ухоженная, большая, специально оборудованная песочницами и игровыми комплексами (горками, качелями, лазалками и пр.), если там много зелёных насаждений, отсутствуют в непосредственной близости автотрассы и парковки — это хорошо.

Смотрим, что внутри. Игровая комната — просторное, светлое помещение, оборудованное специальной детской мебелью. Здесь должна быть зона для спокойных игр (чтения книг, рисования и лепки), место, где можно заниматься различными ролевыми играми, такими как «Дом», «Магазин». Хорошо, если в группе есть лёгкие модули, из которых дети могут сооружать корабли, пещеры и другие интересные декорации для игр, разнообразные игрушки, которые детям легко достать и использовать в игре. Однако группа не долж-

на напоминать магазин игрушек. Мера, мера и ещё раз мера — это важно для нормального развития ребёнка.

У детей должны быть оборудованы специальные шкафчики для хранения личных вещей и сменной одежды. Прекрасно, если в саду имеются отдельные комнаты для дневного сна, занятий музыкой, рисованием, физкультурой.

В хорошем детском саду всегда есть медицинский кабинет, кабинеты для работы специалистов — психолога, логопеда.

Питание, пищеблок. Узнайте, существует ли в садике система очистки водопроводной воды; если ребёнок по уважительной причине опоздал к приёму пищи — есть ли возможность разогреть обед, например. Хорошо, если существует возможность приготовления специального меню (например, для детей с непереносимостью отдельных продуктов).

Меню в государственных детских учреждениях практически одинаковое. Если вы выбираете частный детский сад — в меню, естественно, должно быть много свежих фруктов, соков, так как у негосударственного заведения в этом плане больше возможностей.

Воспитатель, сменный воспитатель, нянечка. Очень важно узнать, сколько взрослых работает в группе. (По типовому положению о детских садах на группу из 20 детей полагается два воспитателя и помощник воспитателя.) Наличие в саду специалистов (логопеда, психолога, врача ЛФК, медсестры, педагогов дополнительного образования, музыкального руководителя, педагога по ИЗО, физкультуре) тоже очень хороший показатель.

Следующий шаг — знакомимся с работниками. Обратите внимание на приветливость персонала, на их заинтересованность в детях. Если вам приходится с трудом получать нужную информацию, педагог не смотрит на вас, не улыбается — это повод задуматься, а стоит ли сюда приводить ребёнка. Обычно в хороших детских садах воспитатели знают практически всех детей, независимо от того, в какой они группе, заведующая также знает своих детей, интересуется особенностями малышей при приёме документов. Узнайте квалификацию работников детского сада, послушайте, как говорят воспитатели друг с другом, с детьми, с другими родителями. Немаловажный факт — курит ли воспитатель.

Программы, по которым работает детский сад. Обычно базовая программа в детском саду — это стандартная программа развития и воспитания детей дошкольного возраста. В неё входит знакомство с окружающим миром, с элементарными математическими понятиями, развитие речи, знакомство с детской литературой, ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности), рисование, физкультура, музыкальные занятия. Однако сегодня в детских садах практикуется проведение дополнительных занятий по иностранным языкам, хореографии, народным ремёслам, театральной деятельности, подготовке к школе.

Много — не значит хорошо. Посмотрите, не перегружен ли занятиями ребёнок в ущерб прогулкам на свежем воздухе. У детей обязательно должно быть достаточно свободного времени для общения, творчества, уединения, игры.

Узнайте, на какие школы ориентированы выпускники детского сада — массовые, частные или специализированные гимназии.

И последнее. Попробуйте представить, как ваш малыш будет чувствовать себя в детском саду, который вы выбрали. Какие в нём запахи, преобладающие цвета стен, мебели, занавесок и пр.? Есть ли живые цветы? Оценив атмосферу помещений детского сада, вы наверняка поймёте, насколько она подходит для вашего ребёнка.

Итак, если выбор сделан и вы готовы отдать ребёнка именно в этот детский сад, то поговорим о том, как подготовить его к посещению садика, что он должен знать и уметь.

Заботимся о здоровье ребёнка

Детский сад — это место, где ребёнку придётся много общаться с другими взрослыми и детьми. Поэтому давайте научим наше чадо радоваться новым людям — хотеть и уметь знакомиться, организовывать игру, делиться игрушками. Учите малыша обращаться за помощью, если он сам не может справиться с ситуацией.

В нашей стране все дети имеют возможность находиться под наблюдением педиатра. Перед тем, как отдать ребёнка в садик, пройдите полное обследование врачей-специалистов, чтобы знать всё про здоровье своего малыша. Обычные детские сады требуют медицинскую карту с заключениями невропатолога, офтальмолога, отоларинголога, хирурга, педиатра. Если врачи-специалисты рекомендуют пройти дополнительные обследования или назначают какое-то лечение, это необходимо сделать до того, как ребёнок пойдёт в детский сад. Если у малыша есть какие-то проблемы, то вы можете получить направление в специализированный сад.

Понятно, что когда ребёнок пойдёт в детский сад, он столкнётся с большим количеством новых людей, детей, а значит, его иммунная система будет подвергнута испытанию новыми микробами. Хороший иммунитет — основа его безопасности.

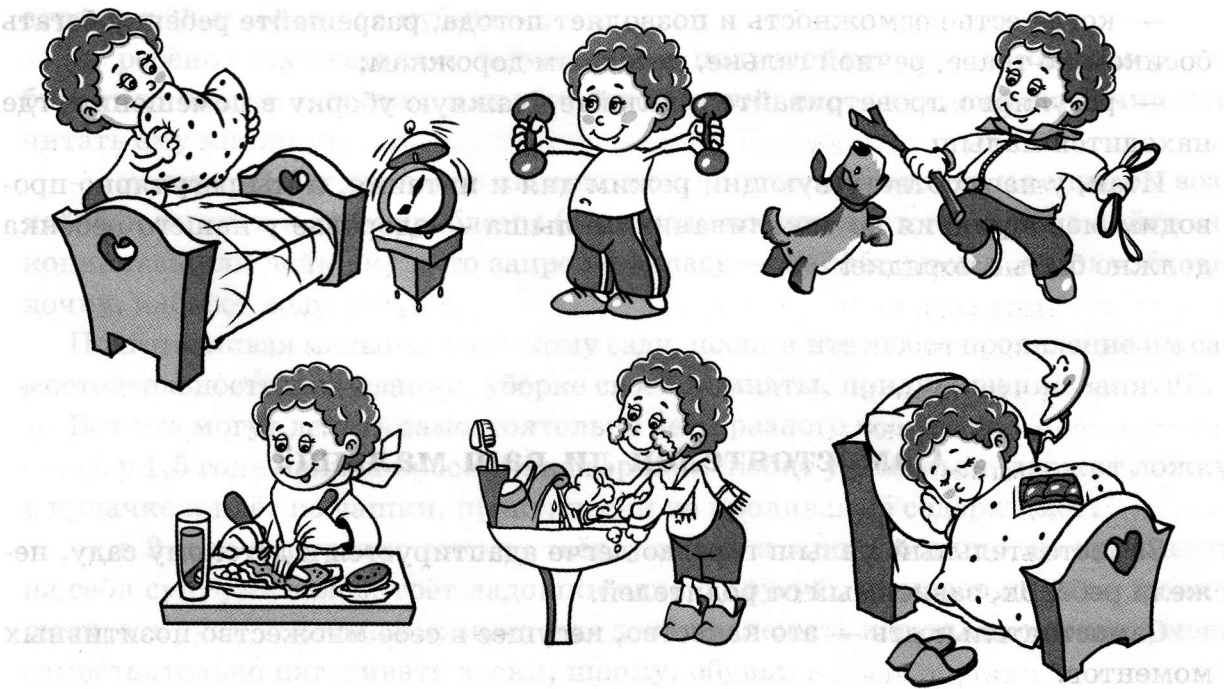
От чего зависит иммунитет любого человека? *От режима дня, питания, закаливания.* Что такое хороший режим дня? Это оптимальное сочетание активной деятельности (прогулок, подвижных игр, занятий) и отдыха — спокойных игр, чтения книг, дневного и ночного сна.

Пока ребёнок не посещает детское учреждение, режим дня выстраивает мама — так, как ей удобно. Хорошо, если мамин режим близок к детсадовскому — малышу не придётся перестраиваться.

Но не секрет, что часто домашний режим заключается в отсутствии всякого режима. Хорошо, если это проявляется только в затянувшемся времени утреннего пробуждения (этак к часам 10—11) и, соответственно, в очень позднем отходе ко сну. Однако нередки ситуации, когда и питание, и прогулки, и занятия — все ежедневные дела зависят от маминого настроения (передач по телевизору, погружения в Интернет и т. п.). Не будем обсуждать, кто виноват и как это отражается на росте и развитии малыша, нам важно знать, что делать, как подготовить ребёнка к режиму детского сада.

За месяц, а лучше за два надо так организовать жизнь малыша дома, чтобы она наиболее полно соответствовала жизни в детском саду. Постарайтесь постепенно перенести утреннее пробуждение на то время, в которое будет просыпаться ребёнок, когда пойдёт в детский сад. Старайтесь завтракать, обедать и ужинать в те же часы, что и в детском саду. Таким же образом следует поступить с дневным сном и прогулками на свежем воздухе.

Хорошим является сбалансированное, разнообразное, свежеприготовленное, соответствующее возрасту питание. Это может быть ещё одна серьёзная проблема. В каждой семье свои традиции питания. Для одних нормой являются бутерброды на завтрак, для других — сухие завтраки, а кто-то вообще принимает пищу первый раз в 12 часов дня.



В детских садах питание основывается на нормативах, одобренных Министерством здравоохранения России. И практически всегда в меню входят каши по утрам, супы в обед, молочные продукты, варёные овощи и рыба. Чтобы малыш, адаптируясь к новой жизненной ситуации — детскому саду, не должен был бы привыкать ещё и к новому меню, постарайтесь дома приучить ребёнка к тому, что будут давать в садике. А для этого есть смысл узнать примерное меню детского сада и постепенно вводить аналогичные блюда в домашнее меню (см. Приложение 4).

Как бы ребёнок ни относился к детсадовской пище, никто не имеет права заставлять его есть! Даже если такое желание продиктовано благими намерениями. Вы чётко должны понимать это сами и настаивать на выполнении этого требования со стороны воспитателя. Предлагать — да, заставлять — нет!

Перечислим 7 простых правил закаливания:

- одевайте ребёнка по погоде — не кутайте и не переохлаждайте;
- ежедневные воздушные ванны. Когда вы переодеваете малыша для сна или после прогулки, не спешите тут же надеть на него маечку, колготки. Пусть он несколько минут побегает голышом, с босыми ножками. Это простой, но очень эффективный метод приучить организм ребёнка быстро адаптироваться к смене температуры;
- умывайте прохладной водой руки, лицо, шею малыша. При чистке зубов лучше также полоскать рот прохладной водой, а не тёплой;
- практикуйте контрастный душ или холодное обливание;
- гуляйте, как можно больше на свежем воздухе независимо от погоды;
- когда есть возможность и позволяет погода, разрешайте ребёнку бегать босиком по траве, речной гальке, песочным дорожкам;
- регулярно проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, где находится малыш.

Итак, у нас соответствующий режим дня и питания, и мы регулярно проводим мероприятия по закаливанию малыша — здоровье у нашего ребёнка должно быть в порядке!

Самостоятелен ли ваш малыш?

Самостоятельный малыш гораздо легче адаптируется к детскому саду, нежели ребёнок, зависимый от родителей.

Самостоятельность — это качество, несущее в себе множество позитивных моментов:

— малыш чувствует, что он может влиять на сложную для него ситуацию. Это значит, что он управляет ею;

— ребёнок, самостоятельно справляющийся с разными задачами (будь то еда, рисование или надевание ботинок), чаще получает похвалы от взрослых, и это поднимает его самооценку;

— как правило, стремление к самостоятельности позитивно влияет на развитие интеллекта ребёнка.

Есть золотое правило воспитания: то, что ребёнок может сделать сам, он должен делать самостоятельно (убрать игрушки, снять кофточку, пойти в туалет, пить из чашки). Это не значит, что вам не следует ему помогать, когда он просит о помощи. Но вы не должны это делать за него!

Малыш впервые взял в руки ложку? Отлично! Даже если вся кухня будет забрызгана кашей или супом, потерпите. Через месяц кроха начнёт виртуозно с ней управляться. Малыш сам хочет завязать шнурки? Отлично! Ничего, что он долго возится с ними! Если не практиковаться, как ещё можно научиться что-то делать самостоятельно?

В чём проявляется самостоятельность:

— малыш сам может поставить цель, придумать, чем заняться, куда идти, с кем играть;

— ребёнок хочет выполнить что-то без посторонней помощи («Сам надену шорты», «Сам включу воду», «Сам построю башню»);

— малыш может спланировать свою деятельность (речь идёт об элементарном планировании: «Хочу рисовать. Нужна бумага и карандаши», «Давай построим гараж. Принеси кубики»);

— ребёнок осуществляет задуманное и получает результат (например, собирает из пазлов картинку или убирает игрушки перед тем, как вы начинаете читать ему книжку);

— малыш может проявить инициативу, творчески подойти к решению возникшей на пути к цели проблемы (если надо полить цветок, а вода в лейке закончилась или лейка куда-то запропастилась — найдёт стакан, чашку, бутылочку, наберёт воды и т. п.).

Подготавливая малыша к детскому саду, поощряйте любое проявление им самостоятельности: в одевании, уборке своей комнаты, придумывании занятий.

Вот что могут делать самостоятельно дети разного возраста:

— в 1,5 года малыш просится на горшок, любит умываться, держит ложку в кулачке и пьёт из чашки, практически не проливая её содержимое;

— в 2 года аккуратно ест как твёрдую, так и жидкую пищу, не проливает на себя суп; умываясь, трёт ладошки одна о другую, умывает личико, может вытирать руки полотенцем; знает, где должны лежать игрушки, одежда; умеет самостоятельно натягивать носки, шапку, обувь;

— в 2,5 года может практически полностью самостоятельно одеваться и раздеваться, может застегнуть 1—2 пуговицы;

— в 3 года пользуется салфеткой и носовым платком, аккуратно ест (правильно держит ложку, не обливается), ждёт за столом, пока все поедят; совершенно самостоятельно одевается и раздевается; знает, где находятся игрушки и другие предметы; может выполнять простые поручения, состоящие из 2—3 последовательных действий; умеет здороваться, говорить «спасибо», вытирать ноги.

Знакомство с детским садом:

когда и как

Малыш идёт в детский сад, и это доверие, а не наказание. «Ты уже подросток и теперь можешь (заслужил) ходить в детский сад» — вот такая позитивная установка.

Первое впечатление очень важно. Как познакомить малыша с детским садом, до того как вы его туда отдадите? На прогулках обращайте внимание ребёнка на детские сады и детей, которые вышли на прогулку: «Смотри, как много ребятшек, как они весело играют вместе. Интересно, а во что они играют?»



Приучайте ребёнка играть вместе с другими детьми на детской площадке. Учите его знакомиться, предлагать свои игрушки и просить игрушки у других детей. Акцентируйте внимание на приятных моментах общения. Вечером дома вспоминайте и рассказывайте, как весело было играть с другими детьми на детской площадке, какой замечательный появился друг Вася или Анечка. И как завтра вы опять пойдёте с ними играть.

В детский сад первый раз лучше прийти, когда там мало детей, например вечером, за полчаса до закрытия. Посмотреть группу, познакомиться с воспитательницей, немного поиграть с игрушками. Загляните в музыкальный зал («Здесь мы будем петь песни») и спортивный зал («Смотри, как много места, здесь можно быстро-быстро бегать, бросать мяч в корзину...»).

Читайте книжки про то, как дети вместе играют. Смотрите мультфильмы про ребят в детском саду. Рассказывайте свои истории про ваше детсадовское детство. Можно посмотреть семейные фотографии, сделанные в садике, и рассказать про своего приятеля, про то, как вы дружно играли, как было здорово всем вместе идти на прогулку, на обед, спать днём...

Если у малыша возникает желание поскорее идти в детский сад, тогда есть смысл сказать ему более точно время (например: «Через две недели ты пойдёшь в детский сад»). И даже можно посмотреть календарь: сколько это — две недели.

Но если у малыша ещё нет положительного отношения к детскому садiku, не надо заниматься «обратным отсчётом» — «до садика осталось 10 дней... 9 дней...»

У детей время течёт иначе, чем у взрослых. Если вы за две недели начнёте ему рассказывать, что он пойдёт в детский сад, а ребёнок уже был чем-то напуган, то вы не только не подготовите его, а наоборот, вызовете сильные отрицательные переживания. Это как вытаскивать занозу по чуть-чуть, но долго...

Постарайтесь сначала вызвать у малыша интерес к детскому саду, а затем и положительное отношение и желание туда ходить.

Первые месяцы в садике

Ребёнок привыкает к посещению детского сада в течение одного-двух месяцев. Поэтому, если вы планируете отвести ребёнка в садик в сентябре, выход на работу надо планировать не раньше октября-ноября.

Любая адаптация обычно идёт на двух уровнях — на физиологическом и психологическом.

На *физиологическом* уровне малышу надо привыкнуть:

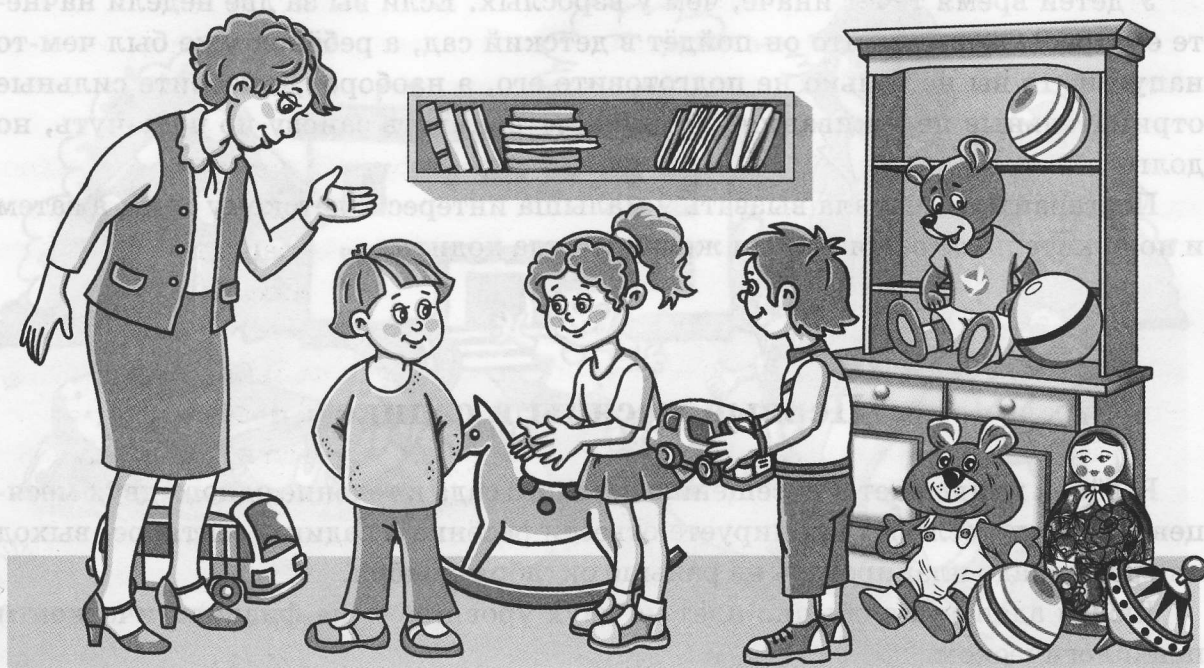
- к новому режиму — определённому, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять команды);
- необходимости самоограничений;
- невозможности уединения (постоянно приходится быть на виду);
- новой пище, новым помещениям, освещённости, запахам.

На *психологическом* уровне малышу предстоит привыкнуть:

- к отсутствию значимого взрослого (мамы, папы...);
- необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
- большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
- необходимости отстаивать свое личное пространство.

Физиологическая адаптация будет зависеть от общего физического состояния ребёнка (здоровья, иммунитета), а также от образа жизни, предпочтений в питании. Рассмотрим эти вопросы подробнее.

Первый раз лучше приходить в детский сад после завтрака, когда все дети уже в группе. В этом случае вам не придётся быть свидетелем слёз при расставании с родителями других детей. В этот день ребёнка не надо оставлять в саду надолго. Одного-полутора часов вполне достаточно. Если есть возможность, будьте в поле зрения малыша, то есть в группе, но при этом не пытайтесь подменить собой воспитателя — развлекать детей, читать им книжки, организовывать игру.



Возможность находиться родителю в группе зависит от позиции администрации детского сада. Этот вопрос лучше обсудить до того, как вы приведёте ребёнка в садик. Если у вас есть веские причины быть первое время с малышом, вы должны обсудить это с заведующей детского сада и воспитателем.

Если всё пройдёт нормально, — малыш был активен, лишь изредка бросал на вас взгляды, познакомился с другими детьми, — можно оставить ребёнка в группе на более продолжительное время (2—3 часа). Чтобы вам было спокойнее, оставьте воспитателю свои координаты, и он всегда сможет связаться с вами.

Постарайтесь не входить в группу, если ребёнок плачет. Воспитателю будет проще его успокоить. Входите только тогда, когда малыш успокоится, в этом случае у ребёнка не будет формироваться условный рефлекс, что стоит ему громче закричать и мама сразу же появится.

Придумайте ритуал прощания-расставания. Его, кстати, можно использовать и дома, когда вы уходите по своим делам. Это могут быть какие-то смешные приятные действия — пожатие руки, поцелуй в нос, волшебная абракадабра или простое: «Пока, скоро увидимся!» И обязательно придумайте ритуал приветствия. Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволяют ребёнку прогнозировать ситуацию. Мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»

И ещё немного о расставании. Иногда в саду можно наблюдать такую картину — мама с грустным лицом прощается с малышом, крепко обнимая его, говорит: «Ну иди уже... Я буду по тебе скучать... Только не плачь». И тут оба начинают плакать. Наконец плачущего ребёнка отводят в группу, а мама выходит на улицу и долго смотрит на окна, если это первый этаж — машет ребёнку рукой, и прощание продолжается ещё минут пять. Потом мама что-то вспоминает, бежит в группу, вызывает ребёнка, и всё начинается сначала.

Малыши очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние близких для них взрослых. Ваше спокойствие, уверенность говорят малышу, что всё в порядке и можно смело отправляться в группу. И наоборот — ваша тревога передаётся ребёнку, даже если реальной причины для неё нет. «Спокойствие, только спокойствие», — как говорил Карлсон.

Первое время, около месяца, стоит оставлять ребёнка только до обеда. После прогулки он может вернуться вместе с детьми в группу, пообедать и потом вы его забираете. Если ребёнок сам выразит желание остаться в группе и спать вместе со всеми детьми, то оставляйте его. Если малыш ещё не готов оставаться, — не торопите события. Лучше немного подождать и не травмировать психику, чем поспешить и получить проблему.

Некоторые родители ошибочно полагают, что если ребёнок сходил 2—3 дня в группу нормально, то его можно оставлять на весь день. Это не так. Первая

неделя — это знакомство с новым, настоящая адаптация начинается со второй недели, когда малыш понимает, что сюда ему придётся ходить каждый день.

Дети в саду, особенно первые дни, очень скучают по дому, по родным лицам. Принесите в группу маленький альбом с фотографиями, где вы сняты вместе с малышом. Когда ему взгрустнётся, он сможет посмотреть фотографии и поговорить с воспитателем о том, как было хорошо с вами и чем бы он занимался, если бы вы были рядом. Это может снять напряжение, и малыш успокоится.

Любимая игрушка тоже помогает пережить расставание.

Постарайтесь пораньше забирать ребёнка из детского сада. Если есть возможность, устраивайте иногда незапланированный выходной или даже небольшие каникулы.

Когда забираете ребёнка из садика, не устраивайте ему допрос — что ел, как себя вёл, слушался ли воспитателя и т. п. Спросите, как прошёл день, что было интересного, что нового он узнал, какие чудеса сегодня творились в детском саду, как поживают его друзья. Прочитайте на стенде для родителей, какие были занятия и, задавая наводящие вопросы, поинтересуйтесь, что дети рисовали, читали или пели. Но это не должно превращаться в допрос-отчёт. Вопросы должны быть простыми. Малышу трудно в этом возрасте рассказать, какое было занятие и чем они занимались. Поэтому можете поиграть в игру: давай я угадаю, что вы сегодня в саду делали. Вы говорите, а ребёнок соглашается или нет.

Искренне радуйтесь успехам ребёнка. Хвалите рисунки и другие поделки, даже если вам кажется, что они не очень удались. Ищите как можно больше плюсов.

Хорошо после садика неспешно погулять, помолчать или поговорить о чём-нибудь. Расскажите про свой день и спросите, как прошёл день малыша.

Дети очень скучают по любимым родителям. Дома не отправляйте его играть с игрушками, если он хочет побыть с вами. Пусть участвует в приготовлении ужина или, сидя рядом, раскрашивает картинку, или слушает детскую сказку...

В садике дети больше всего устают от общения. Поэтому вечером ребёнку хочется побыть одному или с мамой, в тишине, со своими любимыми игрушками. Создайте дома атмосферу уютной тишины и спокойствия. Не надо отправляться в гости или собирать у себя большие компании в этот период.

Перед сном читайте малышу книжку, послушайте музыку, спокойно поговорите о чём-нибудь.

Признаки успешной адаптации ребёнка к детскому саду:

— нормальный сон. Засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не разговаривает во сне;

— хороший аппетит;

— нормальное поведение. Дома ведёт себя обычно — не цепляется за маму, не бегает, не капризничает и т. п.;

— нормальное настроение. Легко просыпается утром;

— желание идти в детский сад.

Признаки дезадаптации малыша:

— нарушение сна. Плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встаёт по ночам на горшок или начинает писаться в кровати;

— нарушение аппетита. Отказывается от еды, ест мало, жалуется на боли в животе;

— появление вялости, капризности;

— появление агрессивности, часто меняется настроение;

— ребёнок стал чаще болеть.

Факторы, мешающие адаптации малыша к детскому саду:

— слишком сильная зависимость ребёнка от мамы;

— чрезмерная тревожность родителей;

— нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;

— воспитание ребёнка в духе вседозволенности;

— неврологическая симптоматика у ребёнка: астеничность, гиперактивность и т. п.;

— болезненность малыша;

— отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.

Постарайтесь, чтобы начало посещения ребёнком детского сада не совпадало с переездом на новую квартиру, рождением второго малыша в семье и т. п.

Одежда — это важно

Грамотный выбор одежды для малыша, посещающего детский сад, не влияет на его настроение, однако в значительной мере определяет его физический комфорт и уменьшает возможность простудиться или перегреться (см. Приложение 2).

Оцените одежду вашего ребёнка, в первую очередь, с точки зрения комфортности и скорости одевания. Дети всё время находятся в движении, особенно на прогулке. Поэтому какая-нибудь коротенькая модная курточка с брюками совершенно неуместна, так как две минуты игры в песочнице — и вся одежда на спине ребёнка задирается. А голая спина — это мечта любой бячки-болячки!

Если у ребёнка сапожки настолько тесные, что их можно надеть только с помощью взрослого и куртка с «заедающей» молнией, то это означает, что

остальные малыши, уже одетые и готовые к выходу на улицу, будут томиться в помещении, так как воспитатель не может отправить детей гулять без присмотра... Дети галдят, воспитатель раздражается, а ваш малыш чувствует себя виноватым, без вины, заметим.

Итак, особое внимание одежде. Приведём несколько простых советов.

Для прогулки:

- лучше варежки, чем перчатки;
- лучше шапка-шлем, чем шапочка с завязками;
- лучше полукомбинезон, чем брюки.

В группе:

- лучше трикотажные кофточки и свитера, чем рубашки с большим количеством пуговиц;
- лучше одежда из хлопчатобумажных тканей, чем из синтетических;
- лучше одежда с карманами, чем без них;
- лучше свободные штанишки на резинке, чем брюки или джинсы на молнии и с ремнём;
- лучше брюки с пришитыми ляпочками, чем брюки на подтяжках;
- лучше сарафанчики, чем узкие юбочки на молнии;
- лучше обувь на липучках, чем с застёжками и пряжками;
- лучше тёплая жилетка, чем тёплая кофта с длинными рукавами.



Мелочи, способные упростить жизнь малыша:

- быстрее всего пачкаются колготки, носки, трусы, поэтому их необходимо менять малышу каждый день;
- хорошо, если чистые носовые платки есть в каждом кармашке;
- не стоит в детском саду использовать памперсы. Это достаточно опасная вещь, негативно влияющая на развитие ребёнка, особенно мальчика;
- одевайте ребёнка так, чтобы ему не было жарко и тяжело. Малыш, слишком тепло одетый, — это ребёнок, стеснённый в движениях, перевозбуждённый, раздражённый от жары.

Любая одежда малыша хранится в специально отведённом месте — в личном шкафчике в раздевалке. Следите за тем, чтобы:

- в личном шкафчике ребёнка был порядок: чистые вещи, спортивная одежда, сменная обувь должны храниться в шкафу в специальных плотных мешочках;
- категорически нельзя хранить в шкафчике опасные предметы: лекарства для ребёнка, ключи, которые вы оставили для забывчивого мужа, забирающего ребёнка вечером, и т. п.;
- обязательно всегда должен быть чистый комплект одежды и нижнего белья, чтобы можно было переодеть малыша, если это необходимо.

Этих несложных правил необходимо придерживаться всё время, пока ребёнок посещает детский сад.

Может, садик подождёт?

подавляющее большинство малышей, идущих в детский сад, привыкают к нему. Однако есть дети, которые даже после длительного посещения (в течение нескольких месяцев) детского сада никак не могут адаптироваться. Это можно определить по следующим признакам:

- ребёнок очень часто болеет, и количество дней, проведённых дома по болезни, больше, чем посещений садика;
- каждый раз, появляясь после долгих перерывов (длительностью в неделю и более) в своей группе, малыш с трудом приспосабливается к детскому саду. При этом у него какое-то время наблюдаются признаки дезадаптации;
- малыш избегает общения со сверстниками, находящимися в группе, очень избирательно контактирует со взрослыми, выбирает кого-нибудь, с кем взаимодействует и кому доверяет;
- ребёнок категорически отказывается выходить куда-либо из группы в течение дня (например, в музыкальный зал).

нок мог побыть дома и пообщаться с ними, освободить вечера, субботу и воскресенье;

— родители проявляют искренний интерес к жизни детского сада. Они приходят на праздники и другие мероприятия, предлагают свою помощь воспитателям и администрации сада, вместе с малышом выполняют маленькие домашние задания;

— родители понимают, что ребёнку бывает трудно себя контролировать, адекватно воспринимают жалобы воспитателей на плохое поведение малыша и не наказывают его второй раз вечером (вслед за воспитателем) за проступок, про который он уже не помнит.

Однако есть мамы и папы, которые с трудом и долго адаптируются к детскому саду. Именно такими родителями придуманы всякие мифы и страшилки про детский сад. Например следующие:

— воспитатели ничего не делают, занятия не проводятся, дети ничему не учатся;

— моему ребёнку плохо и одиноко в детском саду, так как никакие воспитатели не могут его любить так, как я;

— воспитатели предвзято относятся именно к моему ребёнку: игнорируют его или требуют от него невозможного;

— педагоги-специалисты, говорящие о проблемах моего ребёнка (психологических, неврологических, логопедических и т. п.) некомпетентны. Я лучше знаю своего ребёнка, чем они;

— если детский сад работает с 7.00 до 19.00, значит, ребёнок может в нём находиться всё это время, и я не должна забирать его раньше срока. Воспитатели, которые говорят, что ребёнок скучает, заботятся о себе: хотят поменьше работать и пораньше уйти домой;

— мой ребёнок слишком маленький, чтобы испытывать серьёзные переживания. Да и в детском саду ему хорошо — есть с кем играть, воспитатели знают, как развлекать детей;

— шить одежду должен портной, считать деньги должен бухгалтер, а воспитывать детей должны специалисты — воспитатели. Они знают, как это делать, им за это платят деньги. Детские сады и созданы, чтобы воспитывать детей, в то время как их родители могли бы спокойно заниматься своими делами.

Если вы согласны хотя бы с одним утверждением, приведённым выше, значит, вы пока не адаптировались и посещение детского сада для вас, скорее всего, связано с неприятными переживаниями: тревогой, неуверенностью, раздражением. В таком случае лучше всего обсудить ситуацию с компетентным и готовым оказать вам помощь специалистом: психологом-консультантом; старшим воспитателем детского сада, куда ходит ваш малыш.

Какие же малыши не могут адаптироваться к детскому саду:

- астеничные, с легко истощаемой нервной системой;
- с хроническими заболеваниями;
- с неврологическими диагнозами;
- со сниженным иммунитетом.

В заключение подчеркнём: если малыш не готов идти в садик в 3 года, это совершенно не означает, что он не будет готов посещать дошкольное учреждение в 5 или 6 лет. С возрастом нервная система детей становится более стабильной, желание исследовать, познавать и налаживать отношения с окружающим миром возрастает.

Поэтому очень важно, чтобы у родителей была объективная информация о сильных и слабых сторонах своего ребёнка, о том, на что необходимо обратить особое внимание, а каких опасных или неприятных моментов лучше избегать.

Для получения такой информации родители могут обратиться к детскому психологу, невропатологу, психоневрологу, опытному педагогу-воспитателю.

Мифы, или Адаптация родителей к садику

Не только малыши должны привыкнуть к детскому саду, но и вам, дорогие родители, надо перестроиться, привыкнуть, адаптироваться к новой реальности. Это вполне естественно, поскольку посещение ребёнком детского сада значительно меняет ситуацию дома. С одной стороны, у вас освобождается много времени, меняется привычный режим жизни семьи. С другой — появляются новые обязанности, необходимость выстраивать отношения с детским садом: с воспитателями, специалистами, родителями других детей. Появляются новые статьи расходов, новые тревоги и радости. Вам приходится делить своё влияние, любовь, власть над ребёнком с другими людьми. И наконец, детский сад — это первый социальный институт в жизни вашего малыша.

Большинство родителей быстро адаптируются к тому, что в их жизни появился детский сад. Это проявляется в следующем:

— родители понимают, что детский сад — это место, где искренне заинтересованы в их ребёнке. Поэтому они с доверием относятся к рекомендациям специалистов и педагогов и выполняют их;

— родители понимают, что как ни хорош детский сад, но малыш устаёт и скучает без них. Поэтому они не держат ребёнка в садике по 10 часов в день и стараются, по возможности, устраивать внеплановые выходные, чтобы ребё-

Альтернатива есть!

Итак, вы пытались подружить детский сад с ребёнком или, наоборот, ребёнка с детсадом, но у вас ничего не вышло. При этом вы понимаете, что малышу уже явно недостаточно общения с родителями, бабушками и дедушками. Вы видите, что интеллектуальное, социальное и личностное развитие ребёнка идёт не так, как вам хотелось бы. Тогда имейте в виду, что существует альтернатива традиционному детскому саду полного дня:

— группы кратковременного пребывания ребёнка в детском учреждении (3—5 часов);

— кружки и студии;

— занятия дома с педагогом. Эти занятия могут быть как индивидуальные, так и в группе из 2—3 детей, чьи мамы договорились об этом;

— посещение всякого рода мероприятий в музеях, развлекательных центрах и т. п., где малыш может со своими ровесниками заниматься какой-либо деятельностью (например, лепить из глины).

Существуют детские сады полного дня, работающие по особым методикам, которые могут подойти вашему малышу. В настоящее время появились садикки, которые работают по системе Монтессори (монтессори-садикки), а также сады, где воспитание и преподавание основано на методах вальдорфской педагогики (вальдорфские садикки).

Вальдорфская педагогика ставит во главу угла гармоничное развитие личности ребёнка, его эмоционально-волевой сферы и творческого потенциала. Именно поэтому в таких садах много занимаются музыкой (игра на блокфлейтах, ритмопластика). Очень большое внимание уделяется ручному труду. Все дети получают начальные представления о народных ремёслах: ткачестве, вышиванию, резьбе по дереву, росписи деревянных и глиняных изделий, керамике и т. д. Дети много рисуют на свободные темы (работы ребят не похожи друг на друга, как это часто бывает при стандартной методике обучения рисованию). И самое главное — вальдорфская педагогика делает акцент на важности дошкольного детства, поэтому здесь не торопятся просвещать малыша, обучать его грамоте, счёту, письму.

Вальдорфская педагогика учитывает важность семьи в жизни малыша. Родители — полноценные участники педагогического процесса, поэтому так необходима их тесная связь с воспитателями. Праздники в таких садах отличаются разнообразием. Например, здесь могут быть, кроме традиционного новогоднего утренника и праздника «8 Марта», «День Пижам», «Хвостатый день» или «Праздник шариков, мыльных пузырей и калейдоскопов». В праздниках могут принимать участие все желающие, причём не только в качестве зрителей.

Своеобразное отношение и к игрушкам в вальдорфских детских садах. Все игрушки дети мастерят из подручных материалов вместе с педагогами и родителями. В дело идёт всё — шерстяные нитки, бусинки, деревяшки, веточки, сухая трава... Педагоги считают, что такие занятия не только развивают фантазию ребёнка, но и формируют экологическое мышление наших детей.

Удивительно бережное отношение к личности каждого ребёнка, доброжелательная атмосфера, спокойная обстановка — вот что выделяет вальдорфский детский сад из других подобных заведений.

Если вы решили отдать ребёнка в такой садик, то должны понимать, что при поступлении в обыкновенную школу у воспитанников вальдорфских садов могут быть проблемы — адаптация к более жёсткому, обезличенному отношению, необходимости делать как все, подчиняться дисциплине.

Детские сады, работающие по системе Монтессори, — это прямо противоположное направление организации жизни детей и расстановки приоритетов в программе. Основная задача, которую видят сторонники Монтессори, — развитие интеллектуальной сферы ребёнка. Здесь созданы все условия, чтобы ребёнок как можно раньше, но в своём темпе (!) научился читать, считать, классифицировать, сравнивать и т. д. Малыш учится самостоятельно, а воспитатель только направляет его внимание и поощряет к размышлениям, экспериментированию.



При помощи тщательно разработанных пособий и игр ребёнок на основании собственного сенсорного опыта получает представление о свойствах вещества и материи, о числе и количестве, о математических законах и законах природы. Обычно к 5—6 годам дети в монтессори-садиках умеют красиво писать прописными буквами, хорошо владеют устным счётом. Причём это — не результат искусной «дрессировки», а плод самостоятельной работы малыша, работы, которую он делает с радостью и безо всякого насилия со стороны воспитателя.

Успешность обучения детей зависит от довольно строгой дисциплины: их с самого начала приучают убирать всё за собой (поиграл — убери на место), они не должны мешать окружающим и т. д. Высокая организованность детей обеспечивается тем, что группы монтессори — обычно разновозрастные, и младшие дети, приходя в группу, включаются в общий ритм работы, смотрят, как ведут себя старшие ребята, и подражают им. Дети постарше берут шефство над малышами. Тем самым они учатся заботиться, помогать, объяснять, а малыши, получая их поддержку и внимание, постепенно сами учатся оказывать помощь более слабым.

Однако такой сад не подойдёт для творческих детей, одарённых музыкальными или художественными способностями. Гиперактивным детям также будет сложно приспособиться к такому режиму. Поэтому хочется предупредить — родители, будьте внимательны и избирательны!

Дети после такого садика хорошо подготовлены к школе с точки зрения развития интеллекта. Но они также могут столкнуться с рядом трудностей. Прежде всего — это привычка выбирать свой путь, определять необходимые занятия во время учебного процесса. Позиция общения с педагогом как консультантом также крайне редко может пригодиться в обычной школе.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Необходимые документы для записи в детский сад*

1. Направление Комитета образования (если вы поступаете в муниципальный детский сад).
2. Свидетельство о рождении (копия).
3. Медицинская карта и прививочный сертификат.
4. Договор об оказании услуг (образовательных, воспитательных и т. п.) — подписывается администрацией и родителями.

Приложение 2

Рекомендации к одежде детей в помещении

Температура, °С	Предметы одежды	Количество слоёв одежды на ребёнке
+16 +17	<p>Для девочек: нижнее бельё (трусы и майка), тёплое платье, трикотажная кофта, колготки.</p> <p>Для мальчиков: нижнее бельё (трусы и майка), тёплая рубашка, трикотажная кофта, колготки, шорты**.</p>	3

* Приводится примерный перечень документов. Возможно, в вашем городе, районе, области нужны дополнительные документы, узнать о которых вы можете непосредственно в дошкольном учреждении или РОНО.

** Мальчики при любой температуре ходят в шортах, а не в длинных штанах.

Температура, °С	Предметы одежды	Количество слоёв одежды на ребёнке
+18 +20	Для девочек: нижнее бельё (трусы и майка), платье, колготки. Для мальчиков: нижнее бельё (трусы и майка), рубашка, колготки, шорты.	2—3
+21—22	Для девочек: нижнее бельё (трусы и майка), платье из тонкой ткани с коротким рукавом, гольфы. Для мальчиков: нижнее бельё (трусы и майка), футболка, шорты, гольфы.	2
+23 и выше	Для девочек: нижнее бельё (трусы), лёгкое платье без рукавов, носки. Для мальчиков: нижнее бельё (трусы), футболка, шорты, носки.	1—2

Рекомендации к одежде детей на прогулке

Температура, °С	Предметы одежды	Количество слоёв одежды на ребёнке
-2—3	Нижнее бельё, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или пальто, утеплённые сапоги с носками.	4
-4—8	Нижнее бельё, платье полушерстяное или фланелевое, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто или утеплённая куртка, утеплённые сапоги с носками.	4

Температура, °С	Предметы одежды	Количество слоёв одежды на ребёнке
-9—14	Нижнее бельё, платье полушерстяное или фланелевое, тёплая кофта или свитер, колготки, двое рейтуз, зимнее пальто или комбинезон, утеплённые сапоги на меху с носками.	4—5
-15 и ниже	Рекомендуется надевать шубу. В детском саду дети не гуляют.	

Приложение 3

Примерный распорядок дня в детском саду для детей от 2 до 3 лет

- 7.00—8.00 — утренний приём детей, зарядка, беседы
- 8.00—8.20 — завтрак
- 8.30—9.00 — занятия
- 9.00—9.20 — подготовка к прогулке
- 9.20—11.20 — прогулка
- 11.20—11.45 — подготовка к обеду
- 11.45—12.20 — обед
- 12.30—15.00 — дневной сон
- 15.15—15.25 — полдник
- 15.30—16.00 — занятия
- 16.30—18.00 — прогулка
- 18.00—19.00 — самостоятельная деятельность, уход домой.

Количество занятий в неделю для детей от 2 до 3 лет (1-я младшая группа) — 10.

Количество занятий в неделю для детей от 3 до 4 лет (2-я младшая группа) — 11.

Примерное меню в детском саду на один день
 (для детского сада с 12-часовым пребыванием)

Завтрак

- Геркулесовая каша на молоке
- Какао с молоком и сахаром
- Хлеб пшеничный с маслом и сыром

2-й завтрак

- Кефир
- Печенье или вафли

Обед

- Свежий огурец порционно или икра кабачковая порционно
- Овощной суп с зелёным горошком на мясном бульоне со сметаной
- Биточки мясные
- Каша гречневая рассыпчатая
- Компот из сухофруктов с сахаром
- Хлеб ржаной

Полдник

- Салат из отварных овощей
- Чай с молоком и сахаром
- Хлеб пшеничный
- Фрукт

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	3
Отдавать ли ребёнка в детский сад?	4
Когда лучше начать посещать детский сад	6
Выбор садика	8
Заботимся о здоровье ребёнка	10
Самостоятелен ли ваш малыш?	12
Знакомство с детским садом: когда и как	14
Первые месяцы в садике	15
Одежда — это важно	19
Может, садик подождёт?	21
Мифы, или Адаптация родителей к садiku	22
Альтернатива есть!	24
<i>Приложения</i>	
Приложение 1. Необходимые документы для записи в детский сад ...	27
Приложение 2. Рекомендации к одежде детей в помещении	27
Рекомендации к одежде детей на прогулке	28
Приложение 3. Примерный распорядок дня в детском саду для детей от 2 до 3 лет	29
Приложение 4. Примерное меню в детском саду на один день (для детского сада с 12-часовым пребыванием)	30

Издательский Дом «Литера»
приглашает к сотрудничеству авторов
Телефоны редакции: (812) 560-8684, 325-4741
E-mail: publish@litera.spb.ru
<http://www.litera.spb.ru>

По вопросам реализации обращаться
в Санкт-Петербурге: (812) 441-3649, 441-3650
E-mail: sales@litera.spb.ru
в Москве: (495) 641-2322, 912-3128
E-mail: mail@litera.inc.ru
в Екатеринбурге: (343) 368-7520
E-mail: litera-ural@list.ru

Гатанова Наталья Владимировна, Тунина Елена Георгиевна

Я ИДУ В ДЕТСКИЙ САД!

Советы и рекомендации для родителей

Редактор *И. Петрова*
Художник *И. Ланская*
Обложка *Е. Савик, И. Могутова*
Корректоры *Н. Андрианова, Е. Караванова*
Верстка *И. Хайрова*

Подписано в печать 21.08.09. Формат 84 × 108^{1/16}. Печать офсетная.
Гарнитура SchoolBook. Усл. печ. л. 3,36. Тираж 6000 экз. Заказ № 17838

ООО «Издательский Дом „Литера“»
192171, Санкт-Петербург, а/я 18

Отпечатано по технологии СтР в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15