**Подготовка детей к поступлению в ДОУ**

Большинство детей родители определяют детские сады. Это событие влечёт за собой существенное изменение внешней среды и образа жизни ребёнка и является большой нагрузкой для детского организма, ломает сложившееся в семье привычное поведение и вызывает эмоциональный стресс. Всё это проявляется в виде функциойальных отклонений в деятельности ряда систем и органов организма ребёнка, снижения его сопротивляемости к заболеваниям в период адаптации к новым условиям пребывания. Чтобы облегчить привыкание, рекомендуется начинать подготовку к этому ответственному в жизни детей событию заранее. Режим ребёнка за несколько месяцев до поступления в детский сад постепенно приближают к режиму дошкольного учреждения. Малыша отучают от таких привычек, как укачивание, кормление из бутылочки, пользование соской-пустышкой, и приучают к более широкому общению со сверстниками и незнакомыми взрослыми.

Все положенные по возрасту профилактические прививки должны быть завершены не позднее чем за месяц до оформления ребёнка в дошкольное учреждение. В противном случае период адаптации к новой обстановке будет накладываться на период выработки у малыша после прививочного иммунитета, также характеризующегося большим напряжением сил детского организма. Не рекомендуется отдавать ребёнка в ясли после перенесённого заболевания. Будет лучше, если он окрепнет дома.

  В период подготовки к детскому саду очень важно оздоровить ребёнка. Для этого заблаговременно следует побывать у врача-педиатра, посетить хирурга, невропатолога, отоларинголога и других врачей, сделать необходимые анализы. Если окажется, что у ребёнка есть какие-либо отклонения в деятельности отдельных органов, то до определения малыша в дошкольное учреждение необходимо провести соответствующее лечение.  
Облегчит малышу пребывание в детском коллективе овладение им в домашних условиях некоторыми культурно-гигиеническими навыками. Дети, умеющие самостоятельно пользоваться ложкой, садиться на горшок, участвовать в умывании, одевании и раздевании, чувствуют себя в дошкольном учреждении спокойнее и увереннее. Вот почему к дошкольному учреждению легче привыкают дети из тех семей, где поощряется их самостоятельность и не ограничивается инициатива.

  Во время подготовки ребёнка к жизни в детском коллективе следует психологически постепенно настраивать его на посещение детского сада, не запугивая этим событием. Накануне прихода малыша в детский сад родители, познакомившись с персоналом группы, которую он будет посещать, должны подробно рассказать о ребёнке, его привычках, особенностях реакции на различные жизненные ситуации и особенностях поведения в семье.

   Желательно, чтобы первые недели пребывания ребёнка в детском саду совпали с отпуском одного из родителей. Тогда малыша приводят в новый коллектив не на полный день, а на несколько часов, постепенно увеличивая время пребывания по мере нормализации поведения ребёнка.

   Следует иметь в виду, что в первые дни дети нередко ведут себя спокойно, не плачут. Им интересно всё новое, с чем они встретились. Позже, когда интерес уменьшится, малыши начинают проявлять негативное отношение к организованному коллективу, плакать, скучать по дому и родителям.

     На период адаптации необходимо постараться создать малышу дома спокойную обстановку, ограничивать новые впечатления (не приобретать новых игрушек, не знакомить с новыми лицами, никуда не ходить), не наказывать, предупреждать отрицательные эмоции, переключая внимание на приятные вещи. Чтобы облегчить пребывание в новых условиях, можно давать ребёнку в детский сад любимые игрушки.  
Укрепление здоровья малыша, успешное его развитие и воспитание могут обеспечить только совместные усилия семьи и дошкольного учреждения. Поэтому контакт родителей с персоналом детского сада должен быть очень тесным. Если до поступления ребёнка в детский сад рекомендации по его гигиеническому воспитанию в домашних условиях родители получали от участковых врача-педиатра и медицинской сестры, то теперь главная роль принадлежит воспитателям и медицинскому персоналу дошкольного учреждения. Они в курсе всего, что касается здоровья и развития ребёнка, так как в детском саду осуществляются не только воспитательные мероприятия, но и обеспечивается медицинское наблюдение за детьми. Данные физического и нервно-психического развития малышей, итоги врачебных осмотров, педагогических наблюдений сообщаются родителям на собраниях, а также в индивидуальных беседах с воспитателями и медицинскими работниками.

   Если ребёнок начал посещать организованный коллектив, его режим жизни и рацион питания в семье в выходные и праздничные дни, во время отпуска родителей должен строго соответствовать таковому в дошкольном учреждении. Отступления от этого правила вызывают различные осложнения.

    Приводить ребёнка утром в группу и забирать его домой необходимо в часы, установленные режимом работы дошкольного учреждения. Ребёнок должен быть одет по сезону и иметь запас чистого сменного белья, который пополняется по мере его использования, комнатную и уличную обувь, носовой платок. Необходимо внимательно относиться и чётко выполнять все педагогические и медицинские рекомендации, которые назначены ребёнку.

  Детское учреждение является хорошим подготовительным этапом к постоянному пребыванию ребёнка в коллективе в дальнейшем, когда подойдёт срок определить его в школу. Здесь пополняются его знания, вырабатываются полезные привычки, формируются вкусы. Однако основными воспитателями ребёнка по-прежнему остаются родители вне зависимости от того, посещает он дошкольное учреждение или нет.

## Форма для музыкальных и физкультурных занятий

**Форма для музыкальных занятий**

  Дети с радостью ходят на музыкальные занятия. От того, в какой одежде они присутствуют на занятиях, зависит их комфорт и эмоциональное состояние. Неудобная обувь и одежда мешает ребятам двигаться свободно. Часто в результате этого ребенок не может выполнить то или иное танцевальное движение, начинает стесняться, расстраиваться, что у него ничего не выходит. Кроме того, из-за неподходящей для танцев обуви, ребенок может получить травму, подвернуть ногу и т. д. Обувь должна быть по размеру.

Слишком теплая одежда так же не подходит для музыкальных занятий. Дети много двигаются, им становится жарко. Не следует забывать и об опрятном внешнем виде. Нередко ребенок отказывается танцевать с тем или иным ребенком только из-за того, что он неопрятно одет.

   Музыкальный руководитель дает не только специальные музыкальные занятия, но и эстетические. Да и самому ребенку приятнее танцевать, когда он выглядит безупречно. Помогите своим детям подобрать удобную одежду и обувь и они будут радовать Вас на праздниках своими танцами и улыбками. Ниже привожу список одежды для музыкальных занятий.

**Форма одежды для детей**

Мальчики: балетки или чешки черные, шорты, удобная рубашка или футболка с короткими рукавами.

Девочки: балетки или чешки белые, футболка с короткими рукавами, короткая юбка для танцев, аккуратная прическа.

**Форма для физкультурных занятий**

У ребенка обязательно должна быть специальная чистая форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены.

   Отлично подойдут шорты (темного цвета) и футболка (цветная). Было бы  лучше, чтобы у каждой группы была физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема.  Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

   Крой должен быть как можно более свободным, не стесняющим движений и не доставляющим ребенку никакого дискомфорта. Следует отказаться от облегающих ноги шортов и от футболок, маек, выполненных в аналогичном крое, какими бы удобными они не показались на первый взгляд.

   Особое внимание следует уделять качеству материала, из которого выполнена физкультурная форма для детей. Оптимальным вариантом считается одежда из хлопка или шерсти — в зависимости от времени года. Это гигиеничные, несинтетические, хорошо пропускающие воздух, эффективно отводящие влагу, совершенно безопасные для здоровья ребенка материалы. Кроме того, выполненную из них одежду можно приобрести по доступной стоимости, в отличие от экипировки из некоторых современных тканей на синтетической основе. Хлопковая и шерстяная одежда устойчива к износу — она без проблем переносит стирки. Это имеет особое значение с учетом того, что физкультурную форму, как и другую детскую одежду, приходится стирать достаточно часто.

  Обувь для физкультурных занятий в зале — легкие кеды или текстильные тапочки на устойчивой и эластичной подошве. В кроссовках ребенку заниматься физкультурой в зале детского сада будет неудобно. Зато такая обувь обязательно пригодится для занятий на улице.

    Для занятий физкультурой на улице в запасе у ребенка должен быть комплект соответствующей одежды, которую следует выбирать с учетом погодных условий. Куртка не должна скрывать колен – это будет сковывать движения ребенка. Обязательным элементом формы должна стать шапка. Можно выбрать вязаные трикотажные, акриловые или шерстяные шапки. Важно, чтобы они достаточно плотно облегали голову, но в то же время не сдавливали ее. Необходимо, чтобы головной убор закрывал собой уши ребенка, которые, как известно, являются самым уязвимым участком — именно с них начинается большая часть детских простуд.

***Желаем Вам и вашим детям быть всегда в отличной спортивной форме!***

**«Адаптация ребенка в детском саду»**

Уважаемые родители! Мы очень рады всех вас видеть! Вы сейчас вступаете в важный период вашей жизни и жизни вашего ребенка – он идет в детский сад. И для того, чтобы адаптация его к новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, вы должны знать побольше об особенностях этого сложного периода.

У ребенка все взаимосвязано: состояние здоровья и эмоциональный настрой, физическое и психическое развитие. Необходимое развитие малыш получает через игрушки, самое важное занятие для него – игра. И родителям надо помнить, что добиваться желаемого можно через предложение: «Давай поиграем!» Мы же здесь постоянно играем с детьми, потому что именно в игре они знакомятся с окружающим миром, изобразительной деятельностью, конструированием, художественной литературой.

Для каждого родителя именно его ребенок самый лучший, самый умный. Но вот его отдают в детский сад. Естественно, у мамы с папой возникают первые переживания, связанные с садом. А как ребенок привыкнет? Понравится ли ему?. .

Обычно период адаптации детей к условиям ДОУ не превышает двух месяцев. Но для того, чтобы он прошел без лишних потрясений, мы все должны постараться максимально избавить новичков от травмирующих их факторов.

Что же для этого нужно?

1. Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик»
2. В уголке для родителей висит режим дня ребенка. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОУ.
3. Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку (туалету) и отучить от пустышки и бутылочки.

Вот мы и подошли к самому главному: все документы готовы, ребенок и родители настроены идти в садик, к детям.

1-й день – вы приводите ребенка к 10 часам на прогулку и забираете тотчас после нее.

Затем в течение недели приводите малыша и оставляете в саду до обеда. А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроя) сообщаем вам, когда лучше будет оставить его на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Но вот ребенок заплакал, и у родителей возникает вопрос: «Как быть?» Да ведь это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «Равнодушные» дети, ведь они все переживания держат в себе. Ребенок плачет – и успокаиваются эмоционально, он дает «сигнал» обратить на него внимание. Со всей ответственностью можно сказать, что плачущие поначалу дети в будущем посещают детский сад с большим удовольствием, чем тихие и спокойные.

Первые занятия и знакомства со специалистами проходят у нас в группе, поэтому малыши к новым людям привыкают постепенно.

В процессе нашего с вами общения будут возникать различные вопросы, пожалуйста, не стесняйтесь, подходите к нам и спрашивайте. Мы с удовольствием на них ответим, а если нужно, проведем консультацию. Не держите вопросы в себе, не надейтесь на советы знакомых. С вами и вашими детьми будут работать специалисты высокой квалификации.

Имейте в виду, что пока ваш ребенок не адаптируется к детскому саду, не стоит водить его в гости. Пусть для него на это время привычными будут только стены родного дома и своей группы.

И в заключении хочется пожелать вам успехов в воспитании ваших малышей. Любите их безусловной любовью, просто за то, что они у вас есть. Удачи вам!