ДОРОГИЕ ВOСПИТАТЕЛИ! Вот малыш переступает порог группы **детского сада**. Выйдите ему навстречу, поздоровайтесь, присядьте рядом, чтобы ваши глаза оказались на одном уровне с глазами ребенка. Протяните ему руку, погладьте его, возьмите за руку, если он позволит вам это сделать. Если же ребенок прижимается к маме — не торопитесь, пусть мама держит его за руку столько, сколько он захочет. Не надо ругать его за то, что он испугался, или на чем-то настаивать. Постарайтесь его чем-нибудь заинтересoвать. В раздевалке покажите шкафчик для одежды и расскажите новичку, что у каждого из детей есть свой шкафчик, и он тоже может выбрать для себя любой свободный. Предложите снять верхнюю одежду и пойти посмотреть игрушки. Входя в группу, обратитесь к детям: *«Ребята, к вам пришел Митя. А вот Саша, это Нина, это Олег.»* Если ребенок сразу побежит к игрушкaм — очень хорошо! Если не отпускает руку мамы — ничего страшного! Они пройдут в игровой уголок вместе. Через какое-то время вы покажете ребенку, где туалет, предложите воспользоваться им. И снова мама будет рядом.

Задумывались ли вы над тем, как много бытовых проблем окружает маленького ребенка в **детском саду**? А ведь он может забыть, где его шкафчик; побояться идти один в туалет; заблудиться среди одинаковых кроваток в спальне; устать рaботать ложкой, когда супа еще полная тарелка, и т. д. Привыкнув дома к заботливым рукам мамы, малыш чувствует себя спокойно, но первые же трудности, с которыми он сталкивается в группе, лишают его уверенности и душевного комфорта. И тогда он особенно остро ощущает, что рядом мамы нет.

В **детском саду** — вы помощник и защитник ребенка. Держась за вашу руку, чувствуя вашу поддержку, он многое сможет. Не откажите ему во внимании и заботе!

Ухаживая за маленьким ребенком, делайте все ласково, терпеливо.

Это естественно. Пока ребенок мал, сократить время на уход за ним невозможно, а облегчить, сделать повседневные действия более разнообразными и привлекательными - в наших силах.

Для этого:

• максимально учитывайте вкусы, привычки и желания детей;

• оказывайте малышу помощь во всех сложных для него ситуациях, связанных с различными бытовыми процессами;

• сделайте каждый режимный момент интересным, но не *«заигрывайте»* его.

Гигиена. Знакомство ребенка с умывальной комнатой лучше провести вместе с мамой. Покажите ему и маме полотенце, вешалку, яркие мыльницы и расскажите об этих предметах. Пусть он вымоет руки, вытрет их красивым полотенцем.

Но отношение дошкольника к различным гигиеническим процедурам будет зависеть не только от чистоты комнаты и привлекательности умывальных принадлежностей. Важно помнить, что дети тяжело переживают любой физический дискомфорт. Поэтому необходимо обращать внимание на температуру воды, которой они умываются. Для каждого ребенка она индивидуальна. И то, что нравится одному, другому доставляет неприятные ощущения.

Не настаивайте на проведении таких процедур, которых дети боятся *(мытье лица с мылом и т. д.)*. Грязные щечки или рот малыша можно протереть смоченной салфеткой, полотенцем и постепенно, без слез, подвести к мытью лица.

Обязательно следите за кожей ваших рук, чтобы она была гладкой, мягкой и сухой, не причиняла беспокойства вашему подопечному. Прикосновения рук должны быть приятными. Недопустимо иметь длинные ногти, которыми можно случайно оцарапать ребенка.

Постарайтесь научить его получать удовольствие от чистоты тела, одежды, постельного белья, посуды. Главное в этом — ваш личный пример. Помыли руки — обратите внимание детей на это, полюбуйтесь их чистотой: *«Вот какие чистые руки. Как приятно — ладошки розовые, мягкие»*.

Только от ваших постоянных усилий и внимания будет зависеть, научится ли ребенок ощущать комфорт и удовольствие от чистоты своего тела, будет ли стремиться к этому и выполнять гигиенические процедуры.

Еда и сон относятся к наиболее критическим моментам в **период** нахождения ребятишек в **детском саду**. Промахи в их **организации** и проведении могут вызвать не только плач ребенка, его нежелание ходить в **детский сад**, отказ от еды, но и появление у него страхов, неврозов, стрессов.

Еда. Действительно, трудно привыкнуть к новому вкусу пищи, новой обстановке во время еды. Ребенку нужно время, чтобы освоиться, будьте снисходительны к его требованиям. Это не прихоть, не каприз, а попытка защитить себя, заявить, что у него есть свои вкусы и привычки. Малыш не будет морить себя голодом, если ему предложить любимую пищу.

Если ребенок проголодался или хочет пить, не отказывайте ему. Излишнее выделение желудочного сока может вызвать предрасположенность к язве. Кусочек яблока или сладкий чай легко решат эту проблему без ущерба для основной еды.

Подготовку к приему пищи целесообразно начинать за 15— 20 минут до еды. Вы постепенно переводите своих воспитанников на более спокойные игры, помогаете им завершить свои занятия. В это время помощник воспитателя начинает готовиться к обеду.

Желательно, чтобы в первые две-три недели мама приходила за ребенком к концу прогулки, помогала ему раздеться, и он обедал бы в **детском саду в ее присутствии**. Мама может покормить ребенка, даже если он прекрасно ест сам. В следующий раз предложите ему свою помощь: покажите, что вы готовы покормить его так же спокойно и ласково, как мама, что вы не будете настаивать на том, чтобы он доел все или ел то, что ему не нравится.

Благотворное влияние, которое оказывает пища на **организм**, зависит не только от ее качества и количества, но и от эмоционального состояния ребенка и окружающей его обстановки.

У каждого из детей свои привычки, и вам **придется считаться с ними**. Часто дети отказываются, есть нелюбимую или незнакомую пищу. Здесь можно пойти на компромисс: *«замаскировать»* незнакомое блюдо в знакомое; разрешить ребенку отказаться от углеводистой пищи, но съесть овощи, фрукты; попросить попробовать только кусочек нового для него продукта.

Не разгуливайте дошкольника после еды. Если он хорoшо погулял, подвигался, а теперь сытно поел, то его **организм уже готов ко сну**.

Если по окончании обеда новичок отказывается ложиться спать, пусть мама заберет его домой. Через два-три дня предложите ему остаться и поспать со всеми детьми в группе, выбрав для себя кровать.

Сон. Многие дети дома любят брать в постель свою любимую игрушку. Ребенок уже знает, что может принести ее с собой в **детский сад**. Если малыш не хочет спать, скажите ему, что он только полежит на своей кроватке со своей игрушкой и может тихонько с ней поговорить.

Обязательно нужно посидеть с малышом, ласково погладить его. Желательно при этом тихо, шепотом говорить что-нибудь ласковое («Сашенькины ручки будут отдыхать, им тепло и хорошо, тепло и спокойно, они лежат свободно, глазки закрываются, тоже будут отдыхать. и ножки будут отдыхать».) Можно тихонько напеть колыбельную песню. Детей удивительно успокаивает известная мелодия песенки *«Баю-баюшки-баю, не ложится на краю.»* Вы можете тихо напевать ее, как бы про себя, без слов.

Дневной сон очень нужен малышу. Ведь запас его энергии невелик, он быстро устает и нуждается в отдыхе. Часто капризы, раздражение, слезы связаны, прежде всего, с недосыпанием.

Для спокойного сна большое значение приобретает окружающая обстановка и условия отдыха.

Необходимо:

• иметь индивидуальную кроватку для каждого ребенка;

• хорошо проветривать помещение;

• прикрывать шторами окна от прямого попадания солнечных лучей;

• приучать детей не разговаривать в спальне громко, не бегать, не прыгать по кроватям.

В группе может сложиться свой ритуал укладывания:

• Малыши могут взять в кровать игрушку;

• Когда дети легли, воспитатель поет колыбельную. Обязательно подойдите к каждому воспитаннику *(поправить одеяло, сказать ласковое слово, погладить)*;

• Ребенка должна встречать подготовленная ко сну кровать *(убрано покрывало, откинут край одеяла и т. д.)*;

• Никто из взрослых не должен громко разговаривать. Все замечания и пожелания, адресованные определенному малышу, должен слышать только он;

• Ребенок может отлучиться по своим делам, не спрашивая разрешения у воспитателя;

• Некоторые дети трудно засыпают. Не оставляйте их без внимания. Обязательно посоветуйтесь с мамой, узнайте у нее, как она укладывает ребенка дома, постарайтесь следовать привычному для него ритуалу, чтобы он выспался и хорошо отдохнул;

• Обязательно переоденьте малыша перед сном. Переодевание необходимо не только с точки зрения гигиены, но и для профилактики гельминтоза. Белье, в котором ребенок спит, надо еженедельно стирать и гладить горячим утюгом.

Пробуждение. Обычно к моменту подъема многие дети просыпаются самостоятельно. Если некоторые еще спят — не будите их. Подъем можно провести так, чтобы малыши почувствовали вашу заботу, ласку, доброту.

Подойдите к ребенку, порадуйтесь вместе с ним тому, что он проснулся, помогите ему окончательно проснуться, хорошо потянуться, *«вырасти»*.

Если проснулись все дети или большая часть — сделайте с ними очень легкую гимнастику в постели: *«разбудите»* пальчики на руках, ногах, попросите малышей ими пошевелить потянуться и т. д.

В это время особенно важно показать детям, что их пробуждение встречено с радостью. Но излишне в постели задерживаться не следует.

Итак, главное, к чему вы должны стремиться в первый недели пребывания ребенка в **детском саду**, — чтобы он освоился в новой обстановке, привык к вам, решил для себя, что воспитатель — совсем как мама.

Много времени и сил **придется** уделить формированию у детей навыков самообслуживания. В новых условиях даже те ребята, которые дома сами ели, одевались, пользовались горшком, часто просят кормить их, одевать. В этом проявляется подсознательное желание проверить, готовы ли взрослые заботиться о них. Поэтому никогда не отказывайте ребенку в помощи. Если он будет спокойно чувствовать себя в **детском саду**, то очень скоро захочет делать сам все, что умеет.

Не следует проявлять излишнюю настойчивость и родителям — пусть помогают малышу во всем, о чем он просит.

Однако тех детей, которые не умеют что-то делать, надо терпеливо учить, одновременно помогая. Ребенок должен чувствовать, что вы учите его для того, чтобы он мог все делать сам, как большой. Каждое прикосновение ваших рук должно быть приятно ему. Одевать, кормить, причесывать детей надо ласково. Желательно при этом разговаривать с ребенком.

Постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности у малыша просто необходимо. Хвалите его за любое достижение, оцените те усилия, которые потребовались от него для того, чтобы убрать что-то, снять, поработать ложкой во время обеда и т. п. Пусть он постоянно чувствует, что вы радуетесь его успехам, поддерживаете его, уверены в его силах и возможностях.

Проговаривайте вслух не то, что ребенок не сделал, а то, что он скоро сможет сделать сам.

Найдите возможность при ребенке обсудить с его родителями или знакомыми ему взрослыми его успехи и достижения. Не бойтесь перехвалить! Если похвала за дело — она пойдет только не пользу. Малышу она дает уверенность в вашей любви, в своих силах, помогает преодолеть труднoсти, побуждает делать что-то самому.