

Памятка для родителей «Ваш малыш в 1 младшей группе (1,5–3 года)»

Уважаемые родители! Ваш ребенок переступил порог детского сада. Это новый и очень важный этап в его жизни. Чтобы адаптация прошла мягко, а день в саду был радостным, пожалуйста ознакомьтесь с нашими рекомендациями.

1. Главное правило: Режим дня.

В детском саду всё подчинено четкому расписанию. Чтобы малыш не чувствовал дискомфорта, за 2–3 недели до сада (или в первые дни посещения) начните придерживаться домашнего режима, близкого к садовскому:

Важно: если ребенок не спит днем дома, в саду ему будет очень тяжело. Постарайтесь приучить к дневному сну.

2. Питание

- Не кормите ребенка перед садом. Если вы покормите его дома в 7:00, к садовскому завтраку в 8:30 он будет сыт и откажется есть. Лучше дать легкий перекус (яблоко, йогурт, если ребенок очень голоден).

- Домашняя еда. Дома старайтесь готовить те же блюда, что дают в саду (каши, супы, тушеные овощи). Это поможет избежать капризов за столом.

- Сладости. Не давайте ребенку сладкое перед садом и не приносите его в группу (конфеты, шоколадки).

3. Одежда и обувь

В 1,5–3 года малыши еще не могут самостоятельно застегивать пуговицы и молнии. Одежда должна быть удобной и простой:

- Никаких сложных застежек: Кнопки, молнии на спине, тугие ремни — это стресс для ребенка и замедляет сборы на прогулку.

- Обувь: только с липучками (без шнурков). Обувь должна быть по размеру, не скользкой и легко надеваться, закрытыми носами и фиксированной пяткой.

- Сменка: Обязательно наличие сменной обуви (сандалии или туфли с фиксированной пяткой).

- Запас одежды: В шкафчике всегда должен быть комплект сменной одежды (трусики, майка, футболка, штаны/колготки, носочки). В 2–3 года дети часто писаются или пачкаются.

Порядок: Приучайте ребенка складывать вещи в шкафчик аккуратно (подавайте пример).

4. Навыки самообслуживания

К 2–3 годам желательно (но не обязательно, чтобы ребенок умел:

- Проситься на горшок (или сообщать о потребности).

- Мыть руки с мылом и вытирать их полотенцем.

- Самостоятельно есть ложкой (даже если грязно — это нормально).

- Пить из чашки.

- Частично одеваться/раздеваться (снимать штаны, шапку, обувь).

Совет: если ребенок пока не умеет это делать — не паникуйте. Воспитатели помогут, но дома нужно продолжать тренироваться.

5. Адаптация: чего ожидать?

Период привыкания может длиться от 2 недель до 6 месяцев.

- Слезы утром. Это нормально. Ребенок расстраивается из-за расставания с мамой, а не потому, что ему плохо в саду.

-Изменение поведения дома. Малыш может стать капризным, агрессивным или, наоборот, слишком тихим. Это реакция на стресс.

-Снижение иммунитета. Частые простуды в первый год — это адаптация иммунной системы.

6. Что нельзя делать (Ошибки родителей)

- Не обманывайте ребенка. Не говорите: «Мы идем просто посмотреть», если оставляете его на весь день. Прощание должно быть честным, но быстрым.

-Не затягивайте прощание. Долгие объятия и грустные лица родителей провоцируют слезы. Поцеловали, помахали ручкой и ушли.

-Не пугайте садом. Никогда не говорите: «Вот будешь плохо себя вести, отведу в сад!»

7. Взаимодействие с воспитателем

- Утренний фильтр. Если у ребенка температура, кашель, сыпь или жидкий стул — оставьте его дома. Это забота о здоровье вашего малыша и других детей.

-Информирование. Расскажите воспитателю об особенностях ребенка (аллергии, страхи, привычки).

- Вопросы. Не стесняйтесь спрашивать, как прошел день. Но помните, что воспитатель занят с детьми, лучше задавать вопросы вечером, когда детей забирают, или в личном сообщении.

Помните: Детский сад — это не замена семьи, а помощник в воспитании и развитии. Только в тесном союзе родителей и воспитателей мы сможем сделать жизнь малыша счастливой и комфортно.

