

**Укрепление здоровья.** Многие мамы жалуются: «три дня ходим - неделю боеем». Это связано, прежде всего, с тем, что ребенок контактирует с новыми, еще не знакомыми ему, вирусами. Реакция на эти встречи будет зависеть от того, насколько крепок его иммунитет.



Для тренировки иммунитета следует выполнять ряд правил:

- не кутать ребенка ни на улице, ни дома;
- при температуре в помещении от 23 градусов, разрешать бегать в трусиках и носочках;
- приучать ребенка пить воду из холодильника (горло должно привыкать к любым температурным условиям);
- на момент поступления в детский сад ребенок должен быть привит в соответствии с **Национальным календарем профилактических прививок.**

**Важно понять – готовы ли вы отправить ребенка в детский сад, а сами выходить на работу? В этом вопросе вам поможет консультация психолога, у которого можно получить квалифицированные советы по психологической адаптации к посещению детского сада ребенка, и взрослого.**

### **Уважаемые родители!**

Ежегодно ваш ребенок должен проходить **ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**. Перед поступлением в детский сад посещение следующих врачей-специалистов поможет вам и вашему ребенку облегчить адаптационный период в детском саду:

- невролог** – проведет анализ развития нервной системы, выявит возможность неврологических заболеваний;
- хирург** – проведет осмотр на наличие отклонений, требующих хирургического вмешательства;
- стоматолог** - проведет осмотр на наличие дефектов развития и роста зубов;
- окулист** – проверит зрение, при необходимости скорректирует его;
- отоларинголог** – посмотрит нос, горло, уши;
- педиатр** – направит на сдачу анализов крови, мочи, кала. При необходимости направит к другим узкоспециализированным врачам (кардиолог, гастроэнтеролог, дерматолог, нефролог, т.д.)



400081 Волгоград  
ул. политрука Тимофеева, дом 5  
Телефон/факс: (8442) 36-26-20  
Адрес электронной почты:  
vomtr@vomiac.ru



## **ГОТОВИМ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**



**Информация для родителей**

С точки зрения педагогики, детский сад однозначно рассматривается как фактор положительный и необходимый для полноценного воспитания ребенка.

Процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к ее условиям принято называть **адаптацией**. Не важно, какой ваш малыш – робкий или заводила, ему необходима **ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ**, включающая в себя ряд **важных моментов**:

**Психологический настрой** (психологическая готовность) зависит от характера, темперамента, воспитания малыша, принятых норм поведения семьи, социального опыта общения с людьми.



**Умение контактировать** формируется во время прогулки на детской площадке, посещения игровых комнат, проживания ребенком различных ситуаций.



**Соблюдение режима.** За 2-3 месяца до начала посещения детского сада необходимо спланировать режим ребенка так, чтобы он спокойно смог вставать рано утром, а около полудня ложиться спать. Важно научить ребенка засыпать самому без помощи колыбельной (укачиваний) или лежать в постели спокойно.



**Правила туалета и гигиены.** Необходимо научить ребенка ходить в туалет, когда появились только первые позывы, а также перед прогулкой, до и после сна. Прекрасно, если ребенок будет без напоминаний мыть руки перед едой, а также **до** и после посещения туалета.



**Питание** в детском саду, как правило, четырехразовое (завтрак, обед, полдник и ужин). Постарайтесь приучить ребенка к этому режиму приема пищи. Важно привить малышу навык культурного поведения за столом, умение пользоваться столовыми приборами, салфетками, есть и пить аккуратно, не разговаривать за столом - «Когда я ем, я глух и нем».



**Умение самостоятельно одеваться.** Одежда для детского должна быть без крючочков, шнурков, тяжелых пуговиц, кнопок, свободного покроя, чтобы не усложнять процесс раздевания/одевания. Если малыш путает, где у кофточки спинка и перед, покупайте вещи с разными рисунками спереди и сзади. Во время сборов на прогулку давайте ребенку больше самостоятельности в процессе одевания.

