

## **Информационная памятка для родителей "Ребенок посещает детский сад"**



Ваш ребёнок посещает детский сад. Очень важно, чтобы семья поддерживала, развивала и закрепляла всё то, что ребёнок получает в детском коллективе. Иными словами важно, чтобы между детским садом и семьёй соблюдались единство и преемственность в вопросах воспитания ребёнка.

### **СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ДОМА РЕЖИМ РЕБЁНКА**

Что такое режим и для чего он нужен?

Режимом называется распорядок, установленный для правильного чередования бодрствования, сна, еды, прогулок и игр. Всему должно быть отведено своё время. Ребёнок, живущий по режиму, бывает здоровее и спокойнее.

В будние дни ребёнок, посещающий детский сад, ест дома один раз за ужином, а в выходные дни он дома завтракает, обедает и ужинает. Каждый раз он должен есть строго по часам. Во время обеда нужно соблюдать последовательность и очередность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое.

Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, доставать свой нагрудник или передник, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой.

### **СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ СНА**

Малышу необходимо ложиться спать всегда в одно и то же время и обязательно в спокойном состоянии, тогда сон становится полноценным отдыхом, полностью восстанавливающим физическую и нервную энергию. Перед сном старайтесь избавить ребёнка от шумных игр, новых ярких впечатлений, не огорчайте его. Гости, шумные разговоры, радио, телевизор, сказки так же, как и отрицательные эмоции, возбуждают малыша, он долго не может уснуть, его сон становится беспокойным.

Не рекомендуется перед сном давать ребёнку кофе, чай, действующие возбуждающе. Чистый прохладный воздух - лучшее средство, способствующее быстрому засыпанию и глубокому сну. Комната, где спит малыш, должна быть хорошо проветрена, очень полезны прогулки перед сном.

Необходимо следить за тем, чтобы во время сна руки ребёнка находились поверх одеяла. В помещении, где спит ребёнок, не должен гореть яркий свет, радио следует приглушать, телевизор выключать. Однако это не означает, что ребёнка следует приучать засыпать в полной темноте и тишине - нужно избавить его во время сна только от резких раздражителей: в комнате же может гореть настольная лампа под абажуром, можно негромко

разговаривать, слушать приглушённое радио. Уже с 2-летнего возраста приучайте ребёнка перед сном убирать свои игрушки, самостоятельно раздеваться, аккуратно укладывать бельё, мыть лицо, руки и ноги перед сном, ложиться самому в кроватку. Такие приготовления, если они повторяются ежедневно, располагают ребёнка ко сну. Правильный, здоровый, крепкий сон способствует тому, чтобы ребёнок рос здоровым и спокойным.

#### **БЕРЕГИТЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЁНКА**

Многие дети капризничают, раздражаются, плачут из-за каждого пустяка, не могут найти себе занятие. Родителям нужно проанализировать, откуда у малыша такая крайняя раздражительность: правильно ли построен его режим дня, нет ли переутомления, не болен ли он? Часто такое нервное возбуждение бывает результатом перегрузки нервной системы ребёнка. Будьте всегда ласковы и приветливы со своим малышом. Старайтесь избавить его от слишком ярких и сильно возбуждающих его нервную систему впечатлений. Соблюдение этих простых правил помогут Вашему малышу чувствовать себя комфортно в условиях детского сада.