Информация для родителей

 **ВАШ МАЛЫШ ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД**

1. Хотя в детский сад принимают детей и более младшего возраста, наиболее благоприятным является возраст между 3 и 5 годами. Приживется ли ребенок в коллективе, во многом зависит от его настроя и предварительной подготовки. Начните готовить малыша заранее: уделите особое внимание особенностям его взаимодействия с взрослыми и сверстниками, расширьте круг общения ребенка, поощряйте его контакты с другими детьми во время прогулок, отдыха.
2. Внимательно отнеситесь к выбору детского сада, познакомьтесь с будущими воспитателями малыша. Подробно расскажите ему о детском саде,сводите его туда на экскурсию, покажите игровую комнату, познакомьте с воспитателями. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Подчеркивайте преимущества пребывания малыша в детском саду, рассказываете, как весело и интересно ему будет с другими детьми.
3. Не показывайте ребенку свое волнение относительно его поступления в детский сад, так как ваша тревога передается малышу. В этом случае у него может сформироваться изначальная установка на садик как на нечто тревожное и даже опасное.
4. Нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак - в 8.30, обед - в 12.00 (для яслей) и в 12.15 (для детей 4-7 лет), полдник - в 15.15. Оптимальное время для ужина - 19.00. Перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, который может состоять из кефира или молока. График кормления малыша лучше согласовать с детским садом. Переходить на новый режим питания нужно постепенно, сдвигая время кормления на 10-15 минут, и начинать надо за 2-3 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.
5. В первое время оставляйте малыша на 1- 2 часа и забирайте домой перед дневным сном. Не опаздывайте, приходите за ребенком в обещанное время. Постепенно увеличивайте пребывание в саду, и за 2 – 3 недели он привыкнет и будет ходить в садик с удовольствием. Если малыш с трудом расстается с мамой, то желательно первые несколько недель, чтобы его отводили папа или бабушка.
6. Подберите одежду и обувь для детского сада удобную, без сложных застежек: предпочтите липучки – ведь ребенку придется самому раздеваться, обуваться, а для него это еще не так просто! Приготовьте запасной комплект одежды на всякий случай.
7. Дайте ребенку с собой любимую игрушку, книжку, словом «кусочек» дома, рядом с которым ему будет более спокойно, комфортно и безопасно. Расспросите малыша, что делал сегодня мишка (кукла) в детском саду, во что и с кем он играл, с кем он подружился, не было ли ему грустно и скучно. Ребенку трудно рассказывать о своих чувствах и переживаниях, ему намного легче говорить об этом, как о переживаниях любимой игрушки. С помощью такой игры вы сможете узнать очень много о том, что на самом деле чувствует ваш малыш в новой атмосфере.
8. Подробно расспрашивайте воспитателей о том, как прошел день, что делал малыш, как он себя чувствовал, какие возникали проблемы. Попытайтесь вместе с ними найти пути выхода из трудной ситуации.

В детском саду ребенку не просто адаптироваться к новой микросреде, поэтому многие дети сразу же после поступления в сад начинают болеть. По мнению заведующего кафедрой детских болезней №3 РГМУ профессора Ключникова Сергея Олеговича для того, чтобы укрепить иммунитет и защитить организм ребенка от простуды и гриппа, особенно если он часто болеет, рекомендуется принимать лекарственные растительные препараты, повышающие иммунитет.



**ПЕРИОД АДАПТАЦИИ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Период адаптации.**

Когда ребенок впервые оформляется в детский сад, доктор обычно пишет в карте: ожидается период адаптации средней тяжести.

Что же такое — период адаптации? Это время, в течение которого ребенок привыкает к новым условиям жизни: ежедневному посещению детского сада.

Принято считать что период адаптации длится у ребенка один месяц. В это время ребенку в детском саду рекомендуют укороченное пребывание в группе в течение дня и не делают прививок.

Именно в течение первого месяца от начала посещения детского сада большинство детей (90%), заболевают ОРВИ. Через месяц ребенок считается адаптировавшимся к посещению детского сада. На самом деле продолжительность периода адаптации у каждого ребенка своя, индивидуальная, одни дети привыкают к садику быстрее, другие медленнее, третьи вообще наотрез отказываются от посещения детского сада или болеют так часто и долго, что маме приходится сидеть с ребенком дома или искать ему няньку.

В период адаптации ребенок испытывает стресс. Он неожиданно для себя остается в детском саду среди других детей, с незнакомой тетей, в чужой обстановке. Любимая мамочка вдруг куда-то уходит. Отсутствие рядом мамы — главный стрессорный фактор для ребенка, особенно, если раньше он с ней никогда не расставался. Чем младше ребенок, тем труднее объяснить ему, почему мама уходит и оставляет его с тетей. Но,поскольку вариантов у ребенка нет, ему приходится приспосабливаться к новым условиям жизни.

Привыкание происходит не сразу, поэтому получается, что ребенок испытывает длительный стресс, который, как всем известно, действует на весь организм, причем особенно сильно на слабые места этого организма. Поэтому все хронические заболевания в первые месяцы посещения детского сада могут обостриться.

 С другой стороны у ребенка резко расширяется круг общения: он внезапно оказывается в группе из 20-30 детей и нескольких воспитателей. У каждого из них своя, новая для ребенка микрофлора, которая может вызвать заболевание в его ослабленном стрессом организме, иммунитета к этим микробам у ребенка пока еще нет. У кого-то из детей окажется не долеченным насморк — в результате во вновь сформированной группе возникает вспышка ОРЗ.
Добавляются и другие факторы: перегревание и переохлаждение, отказ от еды в детском саду, не засыпание в детском саду, запоры (намеренная задержка стула) – все это способствует развитию простудных заболеваний у детей.

**Когда лучше отдать ребенка в садик.**

На сегодняшний день дети обычно впервые идут в детский сад в возрасте от 1,5 до 4х лет. Четких рекомендаций, когда ребенку лучше пойти в садик не существует. Но рекомендуется отдать ребенка в садик до 5- 6 лет, чтобы он получил навыки социального общения со сверстниками, которые не могут дать ему родители.

**Если ребенок идет в садик в 2-3 года.**

Это самый частый возраст, когда дети впервые идут в садик и одновременно самый сложный для ребенка с психологической точки зрения, потому что:
у такого ребенка еще нет потребности общения со сверстниками, ему вполне хватает домашнего общения,
дети нуждаются в близком общении с родителями, и в персональном внимании,
дети боятся незнакомых людей и необычных ситуаций,
для мальчиков до 3х лет очень важна эмоциональная связь с матерью.
Зато:
у таких детей значительно более зрелая иммунная система и меньше риск частых простудных заболеваний,
они уже владеют некоторыми навыками самообслуживания, чем больше этих навыков, тем лучше для ребенка.

**После 3х лет:**

Дети нуждаются в общении со сверстниками, взрослыми, в расширении круга общения,
постепенно исчезают детские страхи, боязнь незнакомых людей и новой обстановки,
дети владеют навыками самообслуживания,
достаточно сформирована иммунная система.
Психологи рекомендуют отдавать в детский сад девочек с 3х лет, а мальчиков с 3,5. Но не нужно забывать, что каждый ребенок индивидуальность и оптимальный период для начала посещения садика для каждого ребенка свой.
Как же помочь ребенку быстрее адаптироваться.

Начнем с самых простых способов.

**Научить**
Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в садике.
Хорошо, если он умеет сам пить из чашки и есть ложкой — не будет сидеть за столом, ждать, когда его накормят и нервничать, или не откажется совсем есть в садике, потому, что воспитатели не умеют кормить, да еще и развлекать, так как мама. Ребенок будет сытым и спокойным, а не голодным и капризным.

Сам одевается и раздевается — не будет ждать своей очереди, чтобы его одели на прогулку или раздели после нее — не перегреется.

Сам пользуется унитазом, садится на горшок или хотя бы просится на него — не будет ходить в мокрых штанах или намеренно задерживать стул.

Чем лучше ребенок разговаривает — тем легче ему общаться с детьми и воспитателями — выражать свои желания. Нужно познакомить ребенка с другими детьми, а заодно и с их родителями — расширять круг общения.

Надо гулять там, где много детей, учить ребенка не бояться их и не обижать других, а играть с ними. Можно погулять на территории садика, объяснить ребенку, что скоро он будет сюда ходить каждый день, рассказать, что он будет делать в садике. Гулять на территории садика вечером, чтобы ребенок видел, как родители забирают детей.

Нужно сделать режим ребенка максимально приближенным к расписанию садика. Вставать утром пораньше, завтракать, обедать спать и полдничать, как в садике, между завтраком и обедом выйти погулять.

Ознакомиться с меню садика и максимально приблизить к нему рацион питания ребенка.

**Укрепить здоровье**.

Питание ребенка должно быть полноценным. Содержать достаточное количество белков, жиров, микроэлементов и витаминов: все эти вещества участвуют в образовании антител, а значит укрепляют иммунитет. Поэтому в питании ребенка обязательно должны быть мясо, морская рыба, молоко (кефир), яйца, творог; свежие овощи и фрукты; растительное и сливочное масло.

Чаще всего дети идут в садик в августе-сентябре. А лето самое лучшее время для закаливания: полезно много гулять, делать воздушные ванны, ходить босиком, купать ребенка в открытых водоемах.

Ребенок, который впервые идет в детский сад, должен быть здоров, а если у него есть хронические заболевания — они должны быть в состоянии ремиссии.

Лучше, если ребенок пойдет в садик не в сентябре, а в мае, июне или хотя-бы в начале августа. Тогда начало посещения садика не совпадет с ухудшением погоды и началом волны ОРЗ. Тогда ребенку будет легче адаптироваться к садику и не заболеть.

Обязательно организовать ребенку постепенное привыкание к садику. Многие родители торопят события, стараются скорее оставить ребенка в садике на весь день — это увеличивает риск срыва адаптации и развития заболеваний.
Адаптация может быть легкая, длительностью до 1 месяца:
3-4 дня прогулки на детской площадке с группой,
еще 3-4 дня посещение группы до обеда вместе с мамой,
затем неделю пребывание ребенка в группе до обеда,
затем еще на неделю добавить сон в детском саду,
и, наконец, оставить ребенка в садике на полный день.
В случае адаптации средней тяжести ребенок испытывает стресс и все периоды увеличиваются.
При тяжелой адаптации процесс затягивается до полугода и дольше, ребенок начинает непрерывно болеть.

В таком случае лучше прекратить посещение садика на год, укрепить здоровье ребенка, а через год начать посещение садика снова.
Во время привыкания к садику не рекомендуется:
Пугать и наказывать ребенка садиком: (Вот пойдешь в дет.сад, там тебя научат, как надо себя вести),
Плохо говорить о воспитателях при ребенке,
Приучать еще к чему- то новому или отучать от чего-то, возлагать на ребенка новые обязанности,
Резко менять режим дня во время болезни, по праздникам, в выходной .
Рекомендуется:
Папе отводить ребенка в садик. Обычно к папе ребенок привязан меньше, поэтому с ним легче расстаться. Кроме этого, рекомендуется не затягивать процедуру прощания.
Договариваться с ребенком, когда Вы его заберете и стараться не опаздывать.
Давать с собой первое время любимую игрушку или мамино фото, так малышу будет комфортнее.

К сожалению в первые месяцы в детском саду ребенок сталкивается с разными проблемами, главная из них: частые ОРЗ. Как уберечь ребенка от этой и других проблем подробнее поговорим в следующих статьях.



**Профилактика ОРЗ**

Что можно предпринять, чтобы ребенок в первый месяц посещения детского сада не заболел ОРЗ.

Родители, обычно, говорят между собой: «Пойдет в садик, начнет без конца болеть, пока всеми болезнями не переболеет — так формируется иммунитет». Это утверждение правильное, но болеют все-таки не все, некоторым удается избежать этого.
Существуют растительные препараты, обладающие общеукрепляющим действием.

Они помогают организму противостоять инфекциям.

Настойка элеутерококка, достаточна популярна в народе, но не применяется у детей до 4х лет.

**Дети и компьютер**

**В современном образовательном пространстве практически нельзя обойтись без компьютерных технологий. Развиваются информационные технологии, предполагающие не только использование компьютера для освещения какой-либо информации, но и обучение детей с дошкольного возраста элементарной компьютерной грамотности. Таким образом, происходит приобщение современного поколения к информационной культуре, без которой невозможно обойтись в наше время.
Приобщение к информационной культуре - это не только овладение компьютерной грамотностью, но и приобретение этической, эстетической и интеллектуальной чуткости. То, что дети могут с завидной легкостью овладевать способами работы с различными электронными, компьютерными новинками, не вызывает сомнений; при этом важно, чтобы они не попали в зависимость от компьютера, а ценили и стремились к живому, эмоциональному человеческому общению (С.В. Гурьев).
Вместе с тем, в настоящее время существует множество мнений по поводу включения компьютера в жизнь ребенка. Многие родители, стремящиеся сохранить зрение ребенка-дошкольника, встают на позицию исключающую возможность использования компьютера в домашних условиях. Другие родители, наоборот, стараются образовывать, приобщать своего малыша с раннего возраста к современному миру посредством компьютерных развивающих игр. На чьей же стороне правда? Попытаемся ответить на данный вопрос.**

 Компьютер вполне естественно вписывается в жизнь семьи, являясь одним из эффективных современных технических средств, при помощи которого можно значительно разнообразить процесс воспитания, обучения и развития малыша. Компьютер уже сам по себе привлекателен для ребенка, вызывает у детей познавательный интерес. Каждое занятие с применением компьютера вызывает у дошкольников эмоциональный подъем, желание добиться успехов, сделать задание до конца. Однако при организации работы ребенка на компьютере необходимо учитывать многие факторы.

Возраст ребенка и временные ограничения работы на компьютере

Детям до 5 лет не рекомендуется пользоваться компьютером. Детям пяти - семилетнего возраста можно "общаться" с компьютером не более 10-15 минут в день 3-4 раза в неделю. Учащимся первого класса - 10-15 минут в день.

Технические характеристики компьютера
Желательно, чтобы монитор был жидкокристаллическим или плазменным. Размер экрана дисплея должен быть по диагонали не менее 35-38 см для того, чтобы ребенок мог четко видеть текст с расстояния 50-70 см. Дисплей должен быть подвижным, чтобы его можно было поворачивать и наклонять в разные стороны в зависимости от освещения.

**Организация рабочего места ребенка
Монитор должен стоять на расстоянии не менее 60 см от окна, таким образом, чтобы окно располагалось слева от компьютера. При этом на экран ни в коем случае не должны попадать блики от окна или других источников освещения. Для этого оконные проемы можно завешивать занавесями или жалюзи для ограничения светового потока. Запрещается использование темных занавесей на окнах, так как они могут очень сильно затенять помещение.**

Монитор должен располагаться на уровне глаз ребенка или чуть ниже. Наилучшим для работы с компьютером считается естественный дневной свет, т.к. только он содержит в себе весь цветовой спектр, поэтому, чем больше лампа соответствует дневному свету, тем лучше. Ни в коем случае нельзя использовать неоновые лампы, т.к. они мигают, излучают рассеянный свет, имеют недостаток цветового спектра и не создают четких теней. При работе с такими лампами возникает сильное напряжение глаз, что может провоцировать снижение зрения. К тому же эти лампы могут вызвать повышение возбудимости у детей, они начинают капризничать, плохо спят.

Мебель рабочего места должна быть удобной для ребенка. Стул должен быть со спинкой, а под ноги ребенка дошкольного и младшего школьного возраста всегда должны ставиться подставки.

Организация деятельности ребенка за компьютером
Игровые компьютерные задания должны быть незначительными по времени. Следовательно, предпочтение стоит отдавать небольшим по объему играм, либо играм, предполагающим выполнение задания по определенным этапам с последующим сохранением полученных результатов.

Если ребенок уже умеет читать и использует печатный компьютерный текст, то размер шрифта должен быть не менее 14, цвет шрифта всегда должен быть черным, а цвет экрана белый. В цветовой гамме можно периодически использовать желто-зеленые тона.
Обязательно обращайте внимание на признаки утомления ребенка во время занятий за компьютером, т.к. в этом случае надо как можно быстрее прервать работу, чтобы избежать негативных последствий. Об утомлении ребенка свидетельствуют следующие признаки - потирание глаз и лица, зевота, отвлекаемость от задания, хаотичные движения, приближение к монитору, нарушение правильной посадки за столом, капризность и пр.

После окончания работы за компьютером для профилактики нарушений зрения и снятия напряжения с глаз и мышц всего тела рекомендуется выполнять несложную гимнастику для глаз и определенные двигательные упражнения.

Попросите ребенка потянуться, сидя спрятать руки за спиной, посмотреть перед собой. Затем, сделать повороты головы в правую и в левую стороны. Потом сделать движения плечами назад, расслабить руки и потрясти ими внизу. Таким образом, вы поможете ребенку снять напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса и рук.

**Уважаемые родители! Помните, что работа ребенка за компьютером должна проходить всегда только под строгим контролем со стороны взрослых.**

**ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.
Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.
В подвижных играх создаются наиболее благопрятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.
Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.
В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.
Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

"Курочка и цыплята" (для детей 3 – 4 лет)
Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.
Правила: перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге; убегать после сигнала.

Найди себе пару! (для детей 4 – 5 лет)

Дети становятся в пары, кто с кем хочет. На определенный сигнал воспитателя (например удары в бубен) дети расходятся или разбегаются по всей площадке. На другой сигнал - два удара в бубен или слова: "Найди себе пару!" снова спешат встать в пары с тем, с кем стояли раньше. Тому, кто долго ищет пару, дети говорят: "Галя, Галя (называют имя ребенка), поспеши, быстрее пару выбирай!" Игра повторяется.

«Пастух и волк» (для детей 5 - 6 лет)

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

« Горячая картошка» (для детей 6 - 7 лет)

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

Указание
Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

Усложнение
Мячи разной массы.
Мячи разного размера.
Количество мячей более двух.



**Памятка для родителей**

**Общие рекомендации**

• Прием детей осуществляется с 7.00 до 8.20 ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. **Своевременный приход в детский сад - необходимое условие правильной организации воспитательно-образовательного процесса.**
 • В отпуск воспитанник уходит на 75 дней, с сохранением места в детском саду.
 • Все дети возвращаются с каникул  со справкой об отсутствии контактов с инфекционными больными и о состоянии здоровья из поликлиники.
 • Педагоги готовы пообщаться с Вами утром до 8.20 и вечером после 17.00. В другое время педагог работает с группой детей, и отвлекать его не рекомендуется. Индивидуальные консультации педагог проводит с 13.30 до 14.30 по предварительной договоренности.
 • В детском саду  режим работы  охраны - круглосуточно.
• К педагогам группы, независимо от их возраста, необходимо обращаться на Вы, по имени и отчеству. Конфликтные спорные ситуации необходимо разрешать в отсутствие детей. Если вы не смогли решить какой-либо вопрос с педагогами группы, обратитесь к старшему воспитателю или заведующему.
 • В детском саду работает психолог,  вы сможете обратиться за консультацией по интересующим Вас вопросам.
• Просим Вас не давать ребенку с собой в детский сад жевательную резинку, сосательные конфеты, чипсы и сухарики.
• Настоятельно не рекомендуем одевать ребенку золотые и серебряные украшения, давать с собой дорогостоящие игрушки.



**Требования к внешнему виду детей**

• Опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
• Умытое лицо;
• Чистые нос, руки, подстриженные ногти;
• Подстриженные и тщательно расчесанные волосы;
• Чистое нижнее белье;
• Наличие достаточного количества носовых платков.

 Для создания комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ необходимо:
• Не менее 2-х комплектов сменного белья: мальчикам - шорты, трусики, колготки; девочкам - колготки, трусики. В теплое время - носки, гольфы.
• Не менее 2-х комплектов сменного белья для сна (пижама, пеленка, клеенка).
• Два пакета для хранения чистого и использованного белья.
• Белье, одежда и прочие вещи должны быть промаркированы.

 Перед тем, как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда не была слишком велика и не сковывала его движений. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Нежелательно ношение комбинезонов. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения.

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в ДОУ острые, режущие стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.), таблетки.

 

**Примерный режим дня детского сада**

1. *Прием детей                                                 07.00 - 08.20 ч.*
2. *Умывание, завтрак, туалет                          08.20 - 09.00 ч.*
3. *Игра, занятия, прогулка                                09.00 - 11.30 ч.*
4. *Обед                                                              11.30 - 12.30 ч.*
5. *Постепенное укладывание, сон                     12.30 - 15.00 ч.*
6. *Постепенный подъем, водные процедуры     15.00 - 16.00 ч.*
7. *Полдник                                                        16.00 - 16.30 ч.*
8. *Занятия, игра, уход домой                            16.30 - 19.00 ч.*

 **ЗАКОНЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ ИСТИНЫ**

1. Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти только один шаг!

2. Не унижайте своего ребенка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навык унижения, который он сможет использовать по отношению к другим людям.
3. В гостях одни дети ведут себя лучше, чем дома, а другие - гораздо хуже. Не увеличивайте обычную дозу замечаний, даже рискуя выглядеть плохим воспитателем.
4. Когда вы говорите с детьми, вы всегда уверены в том, что все наши суждения – истина. Но иногда и вы ошибаетесь. Не бойтесь детских сомнений в вашей правоте!
5. Обычно советуют: если вы в чем-то отказали ребенку, будьте последовательны – и не уступайте ему. Но этот совет не всегда хорош. Бесконечно уступая, вы можете избаловать ребенка, но, никогда не уступая, вы выглядите жестокосердными в его глазах.
6. Иногда дети о чем-то спрашивают родителей из другой комнаты. Не отвечайте. Если же ребенок придет и спросит: «Ты что, не слышишь?», скажите: «Когда со мной говорят из другой комнаты – не слышу».
7. Вспомните, давно ли вы слышали детский смех в вашем доме. Чем чаще смеются дети, тем лучше воспитание.
8. Некоторые родители избегают ласковых слов и прикосновений, считают, что заласканному ребенку будет в жизни трудно. Не бойтесь. Ласка смягчает душу ребенка, снимает напряжение.
9. Ни в чем не подозревайте ребенка, даже если вам кажется, что он украл, что он курит, что он совершил что-то дурное. Лучше подавите подозрение. Даже невысказанное, оно унижает его.
10. Никогда не упрекайте ребенка ни возрастом: «Ты уже большой!», ни полом: «А еще мальчик!», ни куском хлеба: «Мы тебя поим, кормим…».
11. Бывает так: папа уходит утром, мальчик еще спит, приходит вечером – мальчик уже спит. А в воскресенье папа – на рыбалку. Но хотя бы после рыбалки спросите у сына: «Как дела?»
12. Старайтесь никогда не критиковать при детях. Сегодня вы скажете дурное о соседях, а завтра дети будут плохо говорить о вас.
13. В спора