



Когда Вы решили отправить ребёнка в детский сад, прежде всего не нервничайте сами, чтобы тревога не передалась ребёнку. Не рассказывайте ребёнку о возможных проблемах, рассказывайте ему только хорошее, но не переусердствуйте и в этом, чтобы малыш не ожидал, что он попадёт в сказку наяву. Спокойно поясните, почему посещение детского сада необходимо ребёнку. Постарайтесь сформировать у ребёнка чувство гордости в связи с тем, что его определили в детский сад. Расскажите, как туда тяжело попасть (рассказ будет правдив из-за длинной очереди в детские сады) и упомяните, что многие дети не ходят в сад.

За два-три месяца до начала посещений детского сада Вам необходимо перестроить режим ребёнка так, чтобы он легко просыпался за полтора часа до выхода из дома утром (не позднее восьми часов утра). Если Ваш малыш не спит днём, то Вам нужно научить его лежать в постели спокойно. Можно рассказать ему о тихих играх и занятиях с самим собой, об игре в слова, научить его сочинению историй и фантазиям, повторению заученных

стихотворений, внимательному осмотру окружающих предметов и запоминанию мелких деталей, игре на пальцах.

Постарайтесь кормить ребёнка в одно и то же время: при соблюдении режима сна и питания он сам собой будет посещать туалет по большому в одно и то же время. Также постарайтесь приучить ребёнка посещать туалет не тогда, когда он уже не может терпеть, а заранее: перед прогулкой, перед выходом из дома, перед сном, иначе в дальнейшем в детском саду у него могут выработаться комплексы. Оптимальное время для дефекации – после завтрака. Именно в это время наблюдается активизация работы кишечника. Утром обязательно оставляйте ребёнку запас времени, чтобы он мог спокойно посидеть на горшке.

Если с дефекацией есть проблемы, то до завтрака предлагайте ребёнку стакан холодной воды с одной или двумя чайными ложками мёда, варенья или сахара (при отсутствии у ребёнка аллергии на эти продукты). Холодная вода стимулирует работу кишечника. Этим же свойством отличаются следующие продукты: капуста, морковь, тыква, кефир, яблоки, финики, кабачки, шпинат, персики, дыня, чернослив, свёкла, подсушенный чёрный хлеб. Ежедневное употребление полутора-двух литров жидкости тоже поможет избежать запоров. Исключить следует следующие продукты: шоколад, какао, крепкий чай, гранат, манную кашу. Также, чтобы стимулировать работу кишечника, ребёнку необходимо давать поменьше груш, белого хлеба, пирогов, макарон, густых супов, риса, черники.

Научите ребёнка ходить на горшок, мыть руки, используя мыло, сморкаться в носовые платки. Он должен научиться самостоятельно есть, не разбрасывая еду вокруг себя и не хулиганя с ней, во время приёма пищи молчать, хорошо пережёвывая еду и не набивая жадно полный рот.

Вечером укладывайте ребёнка спать не позднее 21 часа.

Скорректируйте режим питания таким образом, чтобы ребёнок ел похожие блюда дома и в детском саду – это снизит вероятность капризов и отказа от еды. Не кормите ребёнка между завтраком и обедом, обедом и ужином.