**Рецепты меню детского сада**

### *Омлет*

Приготовить пышный и в то же время легкий омлет, как в детском саду, получается не всегда. Но на самом деле это очень простое блюда, для приготовления которого необходимо знать маленькую хитрость. **Для приготовления вам понадобятся:**

* куриные яйца 6 штук;
* молоко 3,2% жирности 400 мл;
* холодная вода 50 мл;
* сливочное масло – 10 г для смазывания формы;
* соль.

### *Творожная запеканка*

Еще одно полезное лакомство, которое нравится многим детям. **Ингредиенты:**

* творог 9% 500 г;
* яйцо 2 штуки;
* молоко 200 мл;
* манная крупа 50 г;
* сахар 2 ст. ложки;
* сливочное масло 10 г.

*Постепенно вводите дополнительные блюда, не более 1-2 в неделю. И положительных результатов удастся добиться уже через несколько месяцев. Когда малыш придет в садик, для него само это событие станет шоковым и стрессовым. Зачем же усугублять его состояние незнакомой и непривычной пищей? После предварительной подготовки сынок или дочка будет кушать то, что дают в детском саду практически с первого дня и у мамы не будет лишнего повода для беспокойства*.

МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 18

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

**«СЕМЬЯ+»**

**

***Детский сад****– это первый шаг в воспитании ребенка в обществе, его общения с другими детьми. Это новое окружение, новая обстановка, новые люди!*

Наивно было бы думать, что малыш, оторванный от привычной среды и родных ему людей, будет чувствовать себя хорошо.

Один из ведущих специалистов по воспитанию детей раннего возраста профессор Аксарина Н.М. всегда приводила такой пример: *садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок, бережно окапывает дерево, стараясь не повредить корневую систему, пересаживая вместе с землей. Несмотря на это, дерево болеет на новом месте, пока не приживется.*

Отводя ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно.

**К чему придется привыкать ребенку**

1. ***Расставание с родителями*** на долгое время.
2. ***Изменения отношений с родителями***, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет фрустрирована потребность в эмоциональном общении, безопасности.
3. ***Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день***. С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.

2

**Адаптационный период считается законченным,**

**если**

* Ребёнок спокойно идёт в группу.
* С аппетитом ест.
* Быстро засыпает, вовремя просыпается.
* Эмоционально общается с окружающими.
* Играет в разные игры.

Необходимо знать, что ***состояние эмоционального дискомфорта, переживаемое ребенком, приводит к снижению сопротивляемости организма.*** Вот почему в период адаптации все детки неизбежно болеют.

Не пугайтесь и не торопитесь сразу садиться на больничный, особенно в период адаптации. От небольшого насморка или кашля при своевременном лечении, можно вполне избавиться. Главное не упустить момент! А вот посидев пару недель дома с практически здоровым ребенком, Вы рискуете получить новые слезы, и привыкание начнется сначала.

*Помните, если****ребенок не будет посещать детский сад более 21 дня, придется адаптироваться к садику повторно.******Поэтому старайтесь не делать такой большой перерыв в посещении детского сада.***

11

**Играем дома**

Отдав ребенка в садик, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений.

**Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем.**

Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, **создаем бережную обстановку для нервной системы малыша.** В присутствии ребенка рассказываем знакомым с гордостью о том, какой он взрослый, т.к. уже ходит в садик.

Поиграйте с ребенком домашними игрушками в «детский сад» где какая-то из них будет самим ребёнком.

*Нарисуйте карту с дорожками и домиками-ориентирами: например, "Наш дом", "Мамина работа", "Папина работа", "Магазин", "Детский сад".*

*Понаблюдайте, что делает игрушка (ребенок), что говорит, помогите вместе с ребенком найти игрушке друзей и придумать совместную игру, ориентируя игру на положительные результаты.*

*Играя в "Детский сад" по выходным, малыш не отвыкает от сада, и приходить в садик в понедельник ему будет проще.*

10

4) ***Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста***, что, в принципе, не естественно. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.

5) ***Бытовые моменты.*** Строгий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кроватке. Смена ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила.

**О стрессе**

Смена привычного образа жизни всегда становится причиной психического напряжения, а то и стресса для организма. Для взрослого или для ребенка.

Адаптивные возможности  ребенка раннего возраста ограничены (не формируются сами по себе – их необходимо тренировать), поэтому резкий переход ребенка в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Для одних перемены станут причиной небольшого беспокойства, кратковременного напряжения, для других  - стрессом, который может стать причиной сложной, трудной адаптации ребенка к детскому саду, и, как следствие, произойдет ослабление организма.

3

Это зависит от множества факторов: внешних и внутренних, зависящих от вас и не зависящих от вас. Другими словами, это такая мозаика, элементы которой сложатся благоприятным или неблагоприятным образом.

**Причины трудной адаптации к детскому саду**

1. ***Основной причиной тяжелого привыкания является отсутствие у ребенка опыта общения с детьми и взрослыми.***  Как правило, осложненной адаптацией к условиям детского сада страдают  часто болеющие, единственные дети в семье или дети, опыт которых был сужен до минимума (мама-ребенок, бабушка-ребенок), ограничен рамками семьи. Таким детям трудно знакомиться с новыми людьми, устанавливать с ними контакт. *Чем уже круг общения до поступления в детский сад, тем труднее ребенку, тем сложнее ему выстраивать общение с воспитателем.*

Когда у ребенка опыт общения со сверстниками ограничен, большое количество детей в группе вызывает у него страх, стремление уединиться. Такой ребенок, если у него есть положительный опыт общения с посторонними взрослыми, тянется к воспитателю.

1. Не менее важными причинами являются отсутствие у ребенка ***навыков самообслуживания, навыка самостоятельности, отсутствие распорядка дня в семье***.
2. ***Неготовность родителей (чаще мамы)*** отдать ребенка в детский сад.

4

* **Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем обеспокоенность, и не выясняем, много ли он плакал**(это лучше выяснить у воспитателя и не в присутствии ребенка). Одевая говорим, что **очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали**. **Хвалим**, за то, что провел время с ребятами в детском саду, **интересуемся, что успел сделать:** *«Мне так нравится, когда у тебя хорошее настроение, и ты улыбаешься. Я тогда радуюсь за тебя».*

Если есть какие-то продукты творческой деятельности ребенка (рисунки, поделки) и их можно взять домой, то обязательно возьмите, повесьте на стену и обновляйте коллекцию. Так ребенок будет чувствовать, что он тоже выполняет какое-то важно дело, как мама и папа на работе.

* ***Будьте терпеливыми, внимательными и заботливыми.***

**

9

4.***На второй неделе*** в первый день тоже еще не укладываем спать. А вот на следующий день ***забираем малыша сразу после сна****.****На третий день забираем уже после 16 часов***

5.***Утром в группу приводим ребенка в числе первых, спокойно и доверительно разговариваем с воспитателем.*** Ребенок, видя контакт между родителями и воспитателями, легче останется в садике.

6*.****Раздевание не затягиваем.*** Предпочтение отдаём той одежде, которую удобно надевать и снимать.

**Правильно прощаемся с ребенком**

* Приводить ребенка в садик лучше тому взрослому, с кем ребенок легче расстается.
* ***Избегайте долгих прощаний.*** Во время прощаний сохраняйте спокойствие, демонстрируйте хорошее настроение. Будьте уверены и решительны.
* ***Скажите ребенку, куда и зачем вы идете*** и когда вернетесь (например: «Я иду на работу, приду, когда ты поспишь, погуляешь... »). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов -  ***спокойная, доброжелательная интонация подскажет ему, что беспокоиться не о чем***.
* Желательно ***ввести*** несложный ***прощальный знак*** и ежедневно повторять его (например: воздушный поцелуй, удар кулачками или рукопожатие).

8

**Как минимизировать стресс**

Задача взрослых в процессе адаптации заключается в том, чтобы минимизировать стресс для ребенка. Как это сделать? Что зависит от родителей?

Факторы, которые помогут вашему ребенку.

1. **Твердая уверенность семьи,** в частности мамы, в том, что садик семье нужен, что это хорошее и правильное решение для семьи и для ребенка. Решение, которое взрослые приняли внутренне. Могут быть тревоги о том, как все пройдет, беспокойства, связанные с новизной ситуации. Но эти тревоги не мешают родителю, не вгоняют его в сомнения, не становятся причиной метаний «а надо, а может не надо». ***У родителей должно быть внутреннее состояние***, ***что так будет лучше, что это правильно***. Это состояние родитель как бы транслирует ребенку. ***Оно становится*** ***опорой для ребенка***. Если мама уверена, что так правильно, так хорошо, значит, я тоже в этом уверен. Это происходит на уровне эмоций, образов, ощущений. Поэтому если есть вина, какие-то смутные сомнения, сопротивление - разберитесь с ними. Ваш настрой будет опорой для ребенка.
2. **Длительный подготовительный период**  (от месяца до полугода, чем больше, тем лучше)

5

**Что входит в подготовку**

*1. Постепенно переходим на режим дня детского сада.*

*2. Включаем в рацион питания те блюда (продукты), которые употребляют в детском саду.*

*3. Приучаем:*

*- самостоятельно одеваться и раздеваться (с вашей помощью конечно);*

*- кушать ложкой за столом, не играть с едой;*

*- просить о помощи, если что-то не получается (словом, жестом).*

*4. Отучаем от памперса, соски.*

*5. Прекращаем кормить грудью.*

*6. Учим основам общения с детьми и другими взрослыми.*

*7.* ***Формируем позитивное отношение к детскому саду.*** Проходя мимо любого детского садика, вы можете рассказывать, что это за здание, что там обычно происходит. Ваша задача как бы создать информационное поле о детском садике. Вплетайте информацию в ваши обычные будни («Приготовила кашу, как в садике», В садике детки писают на горшок» и т.п.)

*8.* *Еще одна очень****полезная игра – «прятки»****.* В первое время посещения детского сада ребенок боится «пропажи» мамы, когда она уходит из поля его зрения, а игра создает посыл, если человек ушел, то он обязательно вернется.

6

*Что****нельзя делать ни в кое случае - так это пугать ребёнка детским садом****и воспитателями: «Вот пойдешь в садик, там уж тебя воспитают».*

*Если у вас не было достаточно времени для осуществления подготовительного периода, то все вышеперечисленные методы осуществляем на втором этапе.*

## Второй этап - непосредственно адаптация

1. ***Каждое утро желательно чтобы ребенка будила игрушка****,* которую озвучивает мама. Пусть игрушка «пожелает» ребенку: «Доброе утро!», расскажет, как она спала и что ей снилось. Пусть даже ребенок всё это время будет лежать с закрытыми глазами. Игрушка «скажет», что сегодня будет интересный и замечательный день. Можно и дальше продолжать диалог от имени игрушки, тогда дети и одеваются охотнее, и капризничают меньше.

2.***Первые 2-3 дня приводим ребенка только на 2 часа.*** За это время он успеет познакомиться с воспитателями и детьми.

3. В последующие дни первой недели ***время пребывания постепенно увеличиваем****(*пошаговую схему вам объяснят специалисты садика), но на дневной сон оставлять ребенка не рекомендуется.

7