



**Собираемся в дошкольную группу ЦКРОиР: пакет документов, секреты легкой адаптации и список вещей, необходимых ребенку
(рекомендации родителям ребенка с ТМН, поступающего в специальную дошкольную группу ЦКРОиР)**

Практические советы для мам и пап: как выбрать одежду и обувь для дошкольной группы ЦКРОиР, что положить в шкафчик, как помочь ребенку привыкнуть к новому месту и какие документы необходимо собрать.

Документы, необходимые для поступления в дошкольную группу ЦКРОиР

При оформлении в дошкольную группу ЦКРОиР законному представителю воспитанника необходимо собрать следующий пакет документов:

- заключение ПМПК ЦКРОиР (как правило специалисты ПМПК передают администрации самостоятельно);
- медицинскую карту, справку о состоянии здоровья, карту профилактических прививок (оформляются в учреждении здравоохранения - из детской поликлиники по месту жительства);
- копию свидетельства о рождении ребенка;
- копию удостоверения/свидетельства об инвалидности;
- индивидуальную программу реабилитации (выдает МРЭК);

А также необходимо **написать и заполнить:**

- заявление о зачислении в дошкольную группу;
- заявление об организации подвоза в/из ЦКРОиР (если необходимо);
- заявление об организации/обеспечении бесплатным питанием;
- заявление о разрешении забирать/приводить ребенка другими лицами;
- анкету «Знакомство» (дадут воспитатели группы).

Для прохождения ПМПК необходимо собрать следующий пакет документов:

- выписку из истории развития ребенка (из детской поликлиники по месту жительства у педиатра, действительна 1 год);
- справку из ПНД (у психиатра, действительна 3 мес.)
- характеристику (из ЦКРОиР от специалистов, занимающихся с ребенком, 2 экземпляра);
- копию удостоверения/свидетельства об инвалидности (если выдано новое);
- индивидуальную программу реабилитации (если выдана новая, (выдает МРЭК));
- справку ВКК (из детской поликлиники по месту жительства, действительна 1 год)
- для ребенка, занимающегося на дому.

Секреты легкой адаптации

Проконсультируйтесь у психолога по вопросам адаптации вашего ребенка к дошкольной группе, если не получилось записаться на консультацию – следуйте рекомендациям приведенным ниже:

1. Готовьте ребенка к общению с другими детьми: посещайте с ним детские парки и чаще гуляйте на детских площадках, где много других детей, чтобы ребенок учился общаться со сверстниками и привыкал делиться игрушками, приучайте к игре в песочницах, на качелях (особенно если у вас единственный ребенок – у него только опыт общения со взрослыми!). Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей.

2. Готовьте вашего ребенка к временной разлуке с вами и дайте ему понять, что это неизбежно только потому, что он уже большой. Скажите ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

Начинайте приучать малыша к мысли, что если мама ушла, то она обязательно вернется. Попробуйте оставить его ненадолго у бабушки или подруги и вернитесь, когда обещали. Повторяйте эту процедуру регулярно, лучше несколько раз в неделю, постепенно увеличивая временной промежуток.

3. Узнайте распорядок дня в группе и приблизьте режим ребенка дома к распорядку дня в группе. (За пару месяцев до похода в группу ЦКРОиР изучите распорядок дня и начинайте плавно переходить на этот график). Обязательно приучите ребенка к дневному сну (ребенок должен уметь засыпать относительно самостоятельно).

4. Расскажите воспитателям об особенностях ребенка: аллергия, любимые блюда, игрушки, сильно потеет, как засыпает и т.п.

5. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания (самостоятельно пить из чашки, есть с ложки, пользоваться горшком). Желательно к моменту поступления в дошкольную группу ЦКРОиР ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- есть с хлебом;
- пользоваться ложкой/ кушать ложкой;
- после еды задвигать свой стул;
- активно участвовать в умывании, одевании / мог минимально одеваться;
- ходить на горшок.

6. Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны. Важно также постоянно упражнять ребенка в осваиваемых действиях, поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения.

7. Приучайте ребенка есть разнообразные блюда: овощные, творожные, рыбные. Постарайтесь ввести в его рацион блюда, похожие на те, что готовят в дошкольном учреждении: чаще готовьте запеканки, тефтели, супы, тушеные овощи.

8. До поступления ребенка в дошкольное учреждение постарайтесь отучить его от вредных привычек (засыпать при укачивании и с пустышкой, сосать пальцы и т.п.).

9. Учите ребенка самостоятельной игре с игрушками, общению со сверстниками (попросить игрушку, поделиться с другим ребенком, поблагодарить).

10. Подробно рассказывайте ребенку, что его ждет в группе ЦКРОиР. Заранее расскажите ребенку, как в там интересно, как много там новых друзей и игрушек.

Пусть ребенок ожидает посещения дошкольного учреждения с положительными эмоциями, а не воспринимает как неожиданность или неприятную необходимость.

11. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с дошкольным учреждением.

12. Отправляйте ребенка в дошкольную группу ЦКРОиР только здоровым.

13. Облегчите ребенку задачу самообслуживания простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине (главный принцип – чем проще, тем лучше), обувь выбирайте на липучках.

14. Начать водить ребенка лучше летом, поскольку детей в группах немного, меньше занятий и дети реже болеют.

15. Лучше первый раз привести ребенка на вечернюю прогулку, можно провести экскурсию по группе, ЦКРОиР. И обязательно обратить его внимание на то, что после прогулки всех детей ЗАБИРАЮТ ДОМОЙ.

16. Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком дошкольного учреждения у Вас была возможность не оставлять его в группе на целый день. Не спешите оставить ребенка в группе на целый день-привыкание должно быть мягким и постепенным! (В первые дни находитесь в группе вместе с ребенком (в течение одного-трех часов), чтобы познакомить его с окружающей обстановкой и воспитателями. Уходите вместе, и ребенку уже не будет так тревожно). Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для ребенка, поэтому в первые дни не оставляйте его на сон и прием пищи.

17. Приводите ребенка в дошкольную группу опрятным:

- вся одежда чистая (в том числе нижнее белье), без дырок;
- умытое лицо;
- чистый нос, руки, уши, подстриженные ногти;
- подстриженные и тщательно расчесанные волосы (если у девочек длинные волосы, то необходимо собрать их).

18. **Чтобы избежать случаев травматизма, перед расставанием с ребёнком родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребёнка на наличие опасных предметов (острые, режущие, стеклянные, мелкие предметы, таблетки, леденцы, жвачку...и т.п.).**

19. Давать или нет ребенку с собой в группу любимую игрушку – личное дело каждого родителя, но помните, что она должна быть абсолютно безопасна, что ее может взять другой ребенок, игрушка может сломаться и т.п. – следить за этим в обязанности воспитателя не входит.

20. Не забудьте подготовить и себя к расставанию: не стойте под окнами группы в попытках подсмотреть, как там себя чувствует чадо. Хорошая адаптация в саду начинается с маминой работы над собой: ваше спокойствие передастся и ребенку. Оставляя ребенка в дошкольном учреждении, постарайтесь быть спокойными и уверенными сами, так как ребенок может уловить ваше беспокойство и будет расстраиваться и плакать еще больше.

21. Не затягивайте расставание долгими объяснениями, поцелуями и сладкими обещаниями. (например, при прощании-пожалейте ребенка (когда уходите и оставляете ребенка в группе) делайте это быстро и легко или придумайте и отрепетируйте несколько способов прощания с ребенком, например воздушный поцелуй, крепкое рукопожатие, обоюдное поглаживание по спинке и др., что поможет отвлечь его от грустных мыслей).

22. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
23. Не пугайте и не наказывайте ребенка детским садом. В его присутствии избегайте критических замечаний в адрес ЦКРОиР и его сотрудников.
24. В этот период сократите время просмотра телевизора, постарайтесь не ходить в кино или цирк, а также в гости-все эти моменты создают дополнительную нагрузку на нервную систему ребенка.
25. Наберитесь терпения! На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода!
26. Не демонстрируйте излишнюю подозрительность, спрашивая, не обижают ли ребенка в группе.
27. Дайте ребенку возможность после сада побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры, сходите вместе с ними в парк, на игровую площадку.
28. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в дошкольной группе!

И помните, что дети имеют полное право не любить ходить в сад, грустить и плакать при расставании с вами даже при вашем позитивном настрое. Но, как правило, если адаптация прошла успешно, дети спокойно провожают вас и весело проводят день без родителей.

Будьте благоразумны и помогите ребенку войти в новую жизнь!

Для создания комфортных условий пребывания ребёнка в детском саду необходимо:

Одежда для дошкольной группы ЦКРОиР

Общие требования к одежде:

- одежду выбирайте максимально удобную, комфортную из натуральных тканей, предпочтение отдавайте таким вещам, которые ребенок сможет надеть на себя самостоятельно;
- не стоит бежать в магазин и покупать все новое, не забывайте, что дети ведут активный образ жизни – и дорогие вещи могут быть испорчены уже в первые дни посещения группы;
- одежду выбирайте по сезону для улицы и по температуре воздуха в группе для нахождения в помещении;
- во всей верхней одежде (куртка, плащ, ветровка) обязательно должна быть вешалка-петелька, (если не вшита фабричная, то необходимо пришить, размер можно увеличить, чтобы ребенку было удобно пользоваться), это необходимо для обучения ребенка – учился сам вешать одежду на крючок в шкафчике;
- завязки и застёжки на одежде должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог сам себя обслужить, не надевайте на ребенка вещи со сложными застежками и тугими креплениями;
- нежелательно ношение комбинезонов (это мешает формированию самостоятельных культурно-гигиенических навыков);
- одежда должна соответствовать размеру (можно чуть больше (дети быстро растут), но не слишком велика и ни в коем случае не маловата-ребенок не сможет ее одеть);
- в шкафчике обязательно должно быть не менее трёх (а лучше 4) комплектов сменной одежды (т.е. 3-4 пары трусиков, колготок (в тёплое время – носочки или гольфы), футболок, гольфиков, штанов, юбок, кофт (1-2)) – на случай неаккуратного завтрака или обеда (обольется, прольет на себя суп или чай, компот), мытья рук, если ребенок не успел в туалет или протек памперс, если ребенок сильно потеет). Сменная одежда

должна быть постоянно, не только нижняя, но и верхняя, всегда, чистая, сухая. Каждый день, всегда анализируйте, просматривайте содержание шкафчика для одежды. Когда ребенок адаптируется к условиям детской группы, вы поймете, насколько можно будет уменьшить запас одежды в шкафчике.

Уважаемые родители, это нужно не воспитателю, это нужно ребенку (иначе он будет ходить мокрый или грязный).



Для улицы осенью и весной:

- Трусы
- Колготы
- Штаны
- Майка или футболка
- Гольфик
- Кофта
- Куртка
- Шапка
- Шарф
- Варежки или перчатки



Для улицы зимой:

- Трусы
- Колготы теплые
- Носки теплые
- Штаны теплые непродуваемые (болоневые)
- Майка или футболка
- Гольфик или тонкий джемпер
- Кофта или свитер теплые
- Куртка
- Шапка теплая
- Шарф
- Варежки



Для улицы летом:

- Трусы
- Колготы при холодной погоде
- Носки или гольфы легкие х/б
- Юбка, шорты, платье, штаны легкие (по погоде)
- Майка или футболка
- Кофта (по погоде)
- **Головной убор обязателен!** Кепка, панама, легкая шапочка

• Ветровка (по погоде)



Для группы подбирайте одежду исходя из температуры внутри:

- Трусы
- Колготы (при температуре 22 С и ниже)
- Штаны вместо колгот
- Носки
- Майка или футболка
- Гольфик или кофта (при температуре 20 С и ниже)
- Шорты
- Юбка
- Платье

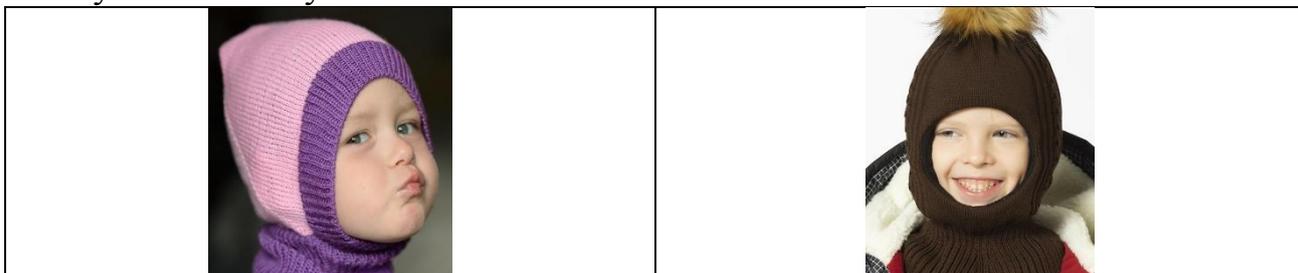
- Трусы. Только х/б. Они не должны спадать и не должны быть очень плотными. Ребенок должен их легко надевать и не поправлять каждый раз, когда они будут норовить упасть.
- Колготы. Часто колготы после стирок дают усадку. После этого они с трудом «налазят» на ребенка. Не одевайте ребенку такие колготы, иначе он сам не сможет их одеть, а помощник воспитателя потратит на это много времени в то время, как в ожидании будут и другие дети. Резинка не должна давить, но и не должна быть растянута.
- Носки. Только х/б, чтобы ножка не потела.

ВАЖНО: Трусы, носки, колготы должны быть по 3-4 запасных пары. Ребенок может не всегда вовремя ходить на горшок. А ножки могут потеть. На эти случаи должны быть всегда сменные комплекты. Майки и другие вещи, в которых ребенок ходит в группе, также должны быть по 1-2 штуке в запасе, так как за завтраком, обедом ребенок может облиться или намочить рукава при мытье рук.

- Юбки. Девочкам можно одевать юбки в саду, удобны юбки на резинках, вязаные, трикотажные их удобно надевать. Пуговицы и кнопки, молнии не всегда удобны для детей с особенностями развития.
- Шорты. Должны быть на резинке. Пуговицы и кнопки затрудняют процесс одевания вашему ребенку.
- Майки и футболки. Обратите внимание на горло. Оно не должно быть настолько узким, чтобы с трудом «налазить» на ребенка. Но и нежелательно, чтобы оно было на кнопках, так как ребенок вряд ли их застегнет при необходимости. Майки для улицы выбирайте с рукавом, хоть и очень коротким. Нельзя, чтобы плечи находились открытыми на солнце.
- Кофты. Одна кофта на замке или кнопках пусть висит в шкафу всегда. Остальные же должны быть, как и майки, с не узким, но и не с широким горлом. Для похода на улицу весной, осенью и зимой очень хороши кофты без застежек и с высоким горлом (в народе «гольфйки») и свитера. Ребенок их легко наденет и горло будет закрыто всегда.
- Платья. Очень красивый наряд для девочек, но не очень удобный для сада. Ребенок может сесть на пол, а платье задерется. На улице неудобно играть на

детской площадке. Но это ваш выбор. Если вы видите своего ребенка только в красивых платьицах, то одевайте платьица, но отдайте предпочтение трикотажным.

- Штаны. Лучше, если они будут на резинке. Они не должны быть узкими, чтобы не сковывать движения ребенка в группе или на площадке и не доставить ребенку проблем с натягиванием на себя. На осень и холодную весну хорошо, если штаны будут непродуваемые. Не покупайте для сада джинсы-они не удобны для ребенка (т.к. ткань плотная-тяжело присесть, трудно одеть, а еще застежка-молния и пуговица, которые слишком тугие в застегивании для ребенка).
- Куртка/ветровка. Хорошо, когда верхняя одежда с капюшоном. Это защитит ребенка от ветра или неожиданного дождя. Еще лучше, когда на капюшоне установлена резинка, которая затягивается по форме головы. Так защищены будут и уши, и горло. Не покупайте широкие модели, даже если они будут очень модными. Ребенок будет играть с детьми на площадке, а ветер будет задувать под куртку. Очень хорошо, когда внизу куртки также есть затягивающая резинка. Воротник лучше пусть будет стоячим. Расстегнуть его можно в любой момент, зато в плохую погоду он очень выручит. Манжеты тоже предпочтительней выбирать на резинке, дабы ветер не задувал.
- Зимний комбинезон. Слитный комбинезон хорош тем, что его быстро одевать и он никак не продувается ветром. Раздельный комбинезон хорош тем, что куртку можно одеть перед самым выходом, чтобы не вспотеть, пока другие одевают еще только штаны. Хорошо, когда внизу на штанине пришиты резиночки, которые надеваются на зимний ботинок или сапог. Так, нога ребенка не оголится при активных движениях. Требования к манжетам, капюшону аналогичны, как и для курток/ветровок (читайте предыдущий подпункт).
- Шапка. Должна быть на завязках, несмотря на то, что шапки без завязок выглядят более стильно. Воспитатель вполне может не заметить, что у вашего ребенка торчит ухо. Хороша для сада будет шапка-шлем. Ребенок легко оденет ее сам, а уши и горло у него всегда будут закрыты. Для лета выберите кепку или панамку.



- Варежки. Лучше соединить их между собой или с рукавами, чтобы невнимательный ребенок их не потерял. И лучше, когда они высокие, чтобы исключить попадание песка, снега через рукава.
- Шарф. Нужен, если куртка не имеет стоячего воротника. Еще можно одеть шарф, чтобы к лицу прилегал не воротник куртки, а приятный теплый шарф.

ВАЖНО: Одевайте ребенка по погоде. Если всем будет тепло на улице, а вашему ребенку холодно, то вряд ли все пойдут в группу. Но и потеть от обилия одежды также ребенку нельзя, так как риск заболевания становится очень большим.

Обувь для дошкольной группы ЦКРОиР

В дошкольной группе ребенок ходит в обуви всегда. Обувь для группы обязательна. Для улицы выбирайте обувь по погоде.

Общие требования к обуви:

обувь должна быть легкой, соответствовать ноге ребенка (ни в коем случае не мала), легко сниматься и надеваться, иметь фиксированную пятку, невысокий каблук, желательно на застёжке (липучке).

- Для группы купите открытые сандалии, босоножки или туфли с застежкой на липучке, чтобы ребенок мог сам их надеть.
- Ноги не должны потеть в выбранной обуви.
- Обувь должна быть удобной, не должна доставлять дискомфорт ребенку.
- Покупайте обувь на встроченных резинках, липучках или замочках-молниях, шнурки ребенок с особенностями развития вряд ли освоит в дошкольном возрасте.



Гигиенические принадлежности для дошкольной группы ЦКРОиР

Как правило необходимы памперсы, если ребенок не освоил навык посещения туалета (опрятности), расческа, туалетная бумага, влажные салфетки, бумажные салфетки, бумажные носовые платочки, нагрудник/ передник для приема пищи, слюнявчики при обильном слюнотечении (3-6 шт.), пластиковая сервировочная салфетка, пеленка, детский крем для массажа, пакет для испачканной или мокрой одежды).

Канцелярские товары

Цветной и белый картон, цветная бумага, альбом для рисования, пластилин, краски: гуашь, акварельные-6 цветов, толстые кисти, клей карандаш и др. – список всех необходимых учебных принадлежностей составит воспитатель, которые нужно будет приобрести к началу учебного года.

А еще понадобится подходящая сумка/пакет для одежды и гигиенических принадлежностей, чтобы принести или унести вещи.