

УДК 37.0
ББК 74.90
КТК 480
Е 59

Елютина О.В.
Е59 Веду ребенка в садик : секреты адаптации для заботливых родителей / О.В. Елютина. — Ростов н/Д : Феникс, 2019. — 122, [1] с. — (Энциклопедия для мам).

ISBN 978-5-222-31993-2

Ваш ребенок скоро пойдет в детский сад? Тогда эта книга для вас. В ней есть ответы на самые важные вопросы о государственных детских садах. Чем кормят детей и как готовят, что из одежды действительно пригодится в первый день, какие процедуры имеет право проводить медсестра и многое другое. Вы узнаете, ботиночки какого цвета могут ухудшить адаптацию вашего ребенка, а также получите полезнейшие лайфхаки, которые упростят жизнь и сэкономят время и деньги.

28 лет автор проработала в детском саду, пройдя путь от няни-санитарки до помощника заведующей, поэтому знает все о работе садика. Она покажет то, что обычно скрыто от родителей, и подскажет, как сделать пребывание вашего ребенка в детском саду максимально приятным и полезным.

УДК 37.0
ББК 74.90

ISBN 978-5-222-31993-2

© Текст: Елютина О.В., 2019
© Оформление: ООО «Феникс», 2019



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
О чем эта книга	7
Бюрократии бояться — в детский сад не ходить	9
4 документа, 4 копии — и ребенок в садике	10
Не прячьте ваши денежки	15
Секрет заполнения желтой карты без нервов и очередей	17
Группа сада на рукаве	22
Кто обзывается, тот сам так называется.	22
Теремок-теремок, он не низок, не высок	26
Игра игрой, а обед — по расписанию	34
День сурка	35
Год сурка	40
Вся правда о воспитателях и других сотрудниках детских садов	43
Отношение к работе	43
Личное дело воспитателя и няни	46
Три-четыре — закончили.	52
С песней по жизни	55
А сопли вытрет кто?	57

Комочки в каше и пенка на какао:	
все о питании в детском саду	64
Место, куда вам вход воспрещен	65
Откуда продукты?	68
А можно лобстера?	68
Комплимент от шеф-повара	70
Меню, пожалуйста	71
За папу, за маму	72
Одежда и обувь для максимально легкой адаптации	76
Как спланировать гардероб в соответствии	
с нуждами вашего ребенка	76
Все девочки — снежинки, все мальчики — клоуны	79
«Засосало!»	81
Вешаем ярлыки, или Надо ли подписывать	
вещи малыша?	85
Разное	89
Аниматоры	89
Игрушки	90
Шпионские штучки	91
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	94
БЛАГОДАРНОСТЬ	96
Приложения	97
Должностные обязанности воспитателя	
и помощника воспитателя	97
Рекомендуемые объемы порций для детей	
в дошкольных образовательных учреждениях	100
Пример 15-дневного меню	101

Посвящение

Моим любознательным внукам, которые приносят радость в мою жизнь, вдохновляют, заряжают оптимизмом и учат по-новому смотреть на мир.



ОТ АВТОРА

Идея написать эту книгу возникла, когда я отвечала в чатах на вопросы подруг моей дочери. Она, как и ее знакомые молодые мамы, готовила своего малыша к детскому саду. Все вместе они искали что-то в Интернете и статьях, обсуждали в чате. И часто такое обсуждение заканчивалось формулировкой: «Спроси у мамы, она же в садике работает». В какой-то момент дочь предложила собрать все, что я знаю, в одну книгу. «Я тебе уже скопировала все мои сообщения в один документ, — сказала она, прислав на электронную почту пару страниц текста. И добавила: — Давай-давай, мам, ты знаешь очень много, пора делиться!»

Я уже 28 лет работаю в детском саду. Начинала няней-санитаркой, потом долго была воспитателем и какое-то время по совместительству трудилась то в прачечной, то на должности швей-кастелянши. Последние 18 лет занимаюсь бумажной работой, будучи помощником заведующей, точнее, трех разных руководителей нашего сада, сменивших одна другую.

Если очень коротко, то я знаю в детсаду все: от пропущенного стежка на шторе до расписания встреч начальства. Мне, в отличие от большинства сотрудников детсада, можно находиться на кухне. Именно ко мне сначала приходят родители со своими вопросами.

Ответами и лайфхаками я хочу поделиться с вами, потому что уверена: чтобы избавиться от многих страхов и беспокойства за ребенка и его адаптацию, нужно быть в курсе того, как все работает, какие требования, какие закономерности есть в детском саду.

Помните, как вы готовились к появлению своего малыша? На курсах и в Интернете получали информацию о роддомах и о том, как все будет устроено в первые дни жизни нового человека, узнавали о врачах и акушерах. За несколько недель до предполагаемой даты родов у вас была собрана сумка с вещами и документами. В этой книге я поставила себе задачу: собрать вам такую «сумку» — только уже в садик, показать дошкольные учреждения изнутри и познакомить с персоналом. Это поможет чувствовать себя спокойнее и комфортнее в первые дни пребывания малыша в детском саду.



О ЧЕМ ЭТА КНИГА

«Что нужно, чтобы попасть в детский сад?», «Какие документы принести?», «Сколько футболок положить про запас?», «Какие игрушки можно дать с собой?», «Можно ли забирать пораньше, и если да, то в какое время?» — подобные вопросы сидят в голове у многих родителей. А еще пара-тройка страхов по поводу воспитателя и ее методов работы. Если хоть что-то из этого вам знакомо, то устраивайтесь поудобнее. В следующих главах найдете много полезного.

Сотрудники прокуратуры и других проверяющих органов книгу могут сразу отложить. Я, конечно, открою все, что обычно не показывают родителям, но тут не найдется скандальных разоблачений и компромата.

Думаю, вы уже читали про адаптацию ребенка в детском саду и заметили, что в основном пишут о психологическом аспекте. По опыту знаю, что вся психологическая подготовка крохи может быстро сойти на нет, если малыш в 2 года не умеет жевать твердую пищу. Даже в дорогих частных садиках не каждый воспитатель будет измельчать блендером завтрак, обед и ужин для одного из детей в группе. Их там человек 15. В муниципальном (государственном) саду с группой в 28 человек об этом и речи быть не может. В этой книге я покажу вам много подобных моментов. Если их учитывать, можно действительно упростить адаптацию вашего ребенка.

Сразу скажу, что ответы на большинство вопросов «почему так?..» есть в Санитарных правилах и нормах (СанПиН) 2.4.1.3049-13. Они описывают требования к самому зданию детского сада, к уборке групп, питанию детей, журналам здоровья и многому другому. Фактически

они регламентируют всю жизнь детского сада. Эти нормы и правила составлены на основе федеральных законов «Об образовании», «О качестве и безопасности пищевых продуктов», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Также они соответствуют приказам Минздрава, ГОСТам для детской мебели, СанПиН по освещению, хранению продуктов, питьевой воде и другим документам.

Все эти правила и нормы одинаково работают и для государственных, и для частных дошкольных учреждений. Не распространяются они только на семейные группы в жилых квартирах. Документ не маленький. Постараюсь в этой книге объяснить некоторые важные положения из него.

Конечно, не в каждом детском саду максимально добросовестно придерживаются этих правил и норм. Но вы хотя бы будете знать, что можно требовать от руководства дошкольного учреждения, а что уже выходит за рамки предписаний.

Истории для иллюстрации главных мыслей взяты мной из будней садика, где я работаю, и детских центров моих коллег, из рассказов родителей наших воспитанников, воспитателей и нянь. И без семьи — никуда. Какие-то ситуации я нашла в «Записной книжке родителей» — таком мамином дневнике, который вела про своих детей, а теперь уже и про внуков.



БЮРОКРАТИИ БОЯТЬСЯ — В ДЕТСКИЙ САД НЕ ХОДИТЬ

Последние 18 лет я занимаюсь бумажной работой в нашем детском саду. Ко мне приходят писать заявления на предоставление места ребенку. Мне несут документы и копии. Со мной решают вопросы по компенсациям и льготам. Рассказать какие-то веселые, интересные истории про бумажки и их копии не получится. Но много полезной информации точно приведу.

История поступления ребенка в детский сад начинается задолго до первого дня пребывания его в группе. Родители пишут заявление на предоставление места в детском саду. При встрече на улице некоторые мои знакомые спрашивают: «А когда можно приходить, чтобы встать на очередь в детский сад? Нам уже два года, и надо подумать о социализации». Я отвечаю, что надо было еще полтора года назад зайти. Существуют очереди как в муниципальные и ведомственные (находятся на балансе какой-то организации и не являются ни государственными, ни частными) детские сады, так и в некоторые частные. Есть внеочередники и очереди над очередями. Такая высокая рождаемость, что поделаешь!

Больше трети ребятишек в России не ходят в садик из-за отсутствия мест. На сайте Росстата есть такая информация, например в виде инфографики «Как живут дети в России». В каждом городе ситуация своя. Где-то больше, где-то меньше, но средняя цифра — 38%. Что бы там ни писали на форумах, места не предоставляют именно потому, что их не хватает.

Есть родители, бабушки и дедушки, которые надеются на то, что по Закону «Об образовании» место в детском саду обязаны предоставить любому ребенку после достижения им возраста 3 лет. Что можно без очередей прийти в ближайший к дому садик 29 августа — и уже 1 сентября трехлетка начнет ходить в группу. Году в 1995-м такое могло сработать. Сейчас все по-другому.

В последние годы появилось маленькое уточнение, что место предоставить обязаны только при его фактическом наличии. Нет места — и никто вашего карапуза никуда не возьмет и не обязан взять.

ВАЖНО! Детский сад может отказаться принимать вашего ребенка только в одном случае: нет мест. Это гарантирует приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019). Во всех остальных случаях если и могут отказать, то только временно.

Самый пик рождаемости — 2015 год — уже прошел. Такая информация размещена на сайте Росстата. По прогнозам Росстата, до 2035 года рождаемость может остаться такой же или увеличиться только при самом позитивном сценарии. По другим оценкам, рождаемость будет снижаться. Значит, скоро ситуация с местами в детских садах, очень вероятно, наладится. Но пока живем с тем, что есть.

В моей практике уже было два случая, когда ребенок только родился — и отец, убедившись, что с малышом и мамой все хорошо, в тот же день приехал к нам «написать заявление на выделение места, чтобы точно попасть именно в этот садик, о котором мечтал для своего ребенка». Свидетельство о рождении принесли только через неделю, когда новорожденного зарегистрировали. Зато заявление уже целых 7 дней было в очереди на место.

4 документа, 4 копии — и ребенок в садике

Ни для кого не секрет, что сейчас не все выбирают детский сад, к которому относятся по прописке. Кто-то хочет садик попрестижнее, кто-то идет к конкретному воспитателю и готов прописку поменять, только бы попасть, куда запланировали. Кто-то просто предпочитает частный сад. Это решение каждого. Но выбирать садик, мне кажется, разумнее как можно ближе к дому. Так легче и спокойнее водить малыша с утра хотя бы потому, что можно лишние 20–30 минут, а то и час поспать, не стоять в пробках.

Я уже писала о приказе Минобрнауки № 293. В нем та же логика — место ребенку должны предоставить именно в том муниципальном или государственном учреждении, за которым ваш дом закреплен. Уточнить эту информацию можно на сайте местных органов Минобрнауки. В поисковике укажите следующее: «Приказ о закреплении территориальных границ микроучастков за общеобразовательными учреждениями». И добавьте свой район и город. Так вы будете точно знать, какие садики указывать в заявлении на предоставление места. А главное, сможете сослаться на этот приказ (и на упомянутый выше приказ № 293), если вам дадут направление в детский сад, который находится очень далеко от дома. А такая практика, к сожалению, существует.

В частных и ведомственных детских садах заявление на предоставление места обычно пишут прямо в самом учреждении на имя заведующего. Для получения места в государственном или муниципальном учреждении заявление нужно написать в местных органах Министерства образования, то есть в управлении образования вашего района в вашем городе.

Можно также подать заявление на предоставление места в детском саду на портале госуслуг или отправить его почтой с уведомлением о получении или через Интернет напрямую в учреждение. Если вам говорят, что нужно подавать его только лично, ссылайтесь на тот же приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293. Там в пунктах 9 и 13 это закреплено.

В заявлении обязательно указываются:

- фамилия, имя, отчество (последнее — при наличии) ребенка;
- дата и место рождения ребенка;
- фамилия, имя, отчество (последнее — при наличии) родителей (законных представителей) ребенка;
- адрес места жительства ребенка, его родителей (законных представителей);
- контактные телефоны родителей (законных представителей) ребенка.

В правилах приема в детский сад есть общие для всех дошкольных учреждений требования. Они устанавливаются законом и приказами Минобрнауки. Есть и часть, которую каждое учреждение определяет самостоятельно, там могут быть прописаны и дополнительные требования к заявлению о предоставлении места. Их можно уточнить на сайте садика, органа образования или в самом учреждении.

Зачастую дают готовые формы заявлений, куда нужно внести только свои данные, не беспокоясь об оформлении.

Также уточните, какие документы предоставлять в конкретное дошкольное учреждение. Обычно больше всего справок требуется при поступлении в ведомственный детский сад, потому что надо подтвердить право на место в таком садике. На один документ меньше надо собрать для муниципального или государственного.

К заявлению необходимо будет приложить копии всех документов. Их чаще всего снимают на месте, но можно подготовить и заранее. Эти копии будут храниться в личном деле вашего ребенка в течение всего времени его пребывания в саду.

Итак, вы должны подготовить:

- свидетельство о рождении ребенка;
- паспорт одного из родителей или законного представителя, с кем прописан ребенок;
- справку о регистрации по месту проживания ребенка (не пригодится в частном садике);
- справку с места работы (понадобится только в ведомственном детском саду).

Медицинская карта рассматривается отдельно, не в качестве документа. Без правильно заполненной карты посещать детсад не позволят, но на этапе заявления она еще не понадобится. При подаче заявления придется подписать разрешение на обработку персональных данных.

У руководства выбранного частного детского сада лучше заранее поинтересоваться, есть ли очередь и как быстро она продвигается. Это и будет определять, когда лучше написать заявление о предоставлении места: за сколько месяцев или лет до планируемого выхода малыша в группу.

Все дело в том, что некоторые частные сады работают совместно с государством по программе предоставления мест, поэтому очередь есть и у них.

Не следует отчаиваться, если к 1 сентября очередь не подошла. Да, основное распределение мест происходит с 1 апреля до конца мая. Но часто даже после 1 сентября происходит дополнительное перераспределение, и уже в октябре-ноябре очередь может подойти. Кто-то не явился вовремя и поэтому потерял место, кто-то получил направление в специализированный детский сад по состоянию здоровья ребенка, кто-то просто решил оставить малыша дома с няней еще на год или отправить в частный садик.

Даже среди учебного года может освободиться место. Тем более что в приказе Минобрнауки № 293 черным по белому написано, что прием в образовательную организацию осуществляется в течение всего календарного года при наличии свободных мест.

Предоставление мест в государственных и муниципальных детских садах происходит в следующем порядке:

- вне очереди;
- в первую очередь;
- в связи с переводом или переездом;
- по месту жительства;
- по желанию.

После подачи заявления в муниципальный или государственный садик на руки выдадут талон-подтверждение. В нем помимо информации о ребенке указан идентификационный номер. По этому номеру отслеживают продвижение очереди онлайн. В ведомственных и частных садах таких талонов не дают. В них нет необходимости.

В 80-х годах прошлого века, когда мои дети должны были пойти в садик, конечно, никакой электронной очереди не было. Заявление на предоставление места тоже писали, а потом ждали звонка на работу, в отдел кадров. Оттуда уже информация доходила до мам и пап.

Дождавшись звонка или письменного подтверждения о зачислении вашего ребенка, нужно сделать одну очень важную вещь, а именно: прийти лично к заведующей детским садом, лучше в течение недели, для закрепления своих прав на место. Во многих городах по решению местных властей предоставляется 30 дней на то, чтобы подать все необходимые для поступления в детский сад документы. И этот срок начинается с момента, когда на сайте или на портале госуслуг появилась информация о том, что ваша очередь подошла.

Бывает, родители думают, что сначала на отдых можно съездить и только потом, в августе, прийти знакомиться. Место же выделено, что с ним станет?! Но на него претендуют еще 3–5 деток. И когда одна семья не дает о себе знать, принимается решение отдать место другим. Поэтому так важно прийти на разговор с заведующей сразу после сообщения о зачислении вашего ребенка.

Заведующей необходимо предоставить оригиналы и копии следующих документов:

- свидетельство о рождении ребенка;
- паспорта родителей (оригинал только того, кто писал заявление, и копию паспорта второго родителя);
- справка о регистрации по месту проживания ребенка;



ИГРА ИГРОЙ, А ОБЕД — ПО РАСПИСАНИЮ

Когда я стала мамой, еще не было такого количества теорий *о правильном* обращении с детьми. Нам в роддоме не дарили книг о том, как ухаживать за младенцами. А если бы в то время, в восьмидесятые, и сделали такой подарок, книга называлась бы просто — «СанПиН».

Тогда молодые мамы «чтились» только на прогулке у песочницы, и обсуждения эти были без особых контраргументов. То есть спорить было особо не о чем. Это сейчас чуть ли не до скандалов доходит болтовня о подгузниках и высаживании на горшок. У нас было проще: нет подгузников — нет и обсуждений.

Распространенный сейчас вопрос о том, вести ребенка в детсад или нет, тоже не вставал. И о распорядке дня нечего было сказать: у всех он был максимально похожим — таким, какой советовали педиатры. Поэтому мои дети, как и их сверстники, следовали режиму. Без размышлений, насколько им это удастся. Надо было — и все тут.

Потом много лет в садике я воспитывала не своих малышей, соблюдая предписанный им порядок приема пищи, прогулок, сна. Мы с дочерью посчитали: я работала примерно с тремя сотнями детей. И все они жили в садике по расписанию. Поэтому мне не верилось, что ребенок может быть нережимным, как сейчас говорят про некоторых деток. Я нережимных просто не встречала.

Мои внуки показали мне крайности в этом вопросе. Младший внук лично для меня вывел понятие «режимный ребенок» на новый уровень. Его родители были против, например, кормления по расписанию и радостно говорили, что кормят малыша по требованию. Они так говорили, пока не обратили внимание на периодичность, с кото-

рой это требование возникало. Уже в 5 месяцев наш младший кушал по санпиновским нормам с промежутками в 3,5–4 часа. Хотя нет, он был точнее СанПиН и ел через 3 часа 50 минут (плюс-минус всего пару минут).

Что касается сна, то в этом вопросе младший внук тоже действовал точно по временным отрезкам из правил и норм. По нему, кажется, часы можно было сверять: бодрствование закончится через три, два, один... сон.

Старший же внук показал мне, что такое нережимный ребенок. И для меня это было как встретить единорога: о нем, конечно, пишут, но увидеть живьем невозможно. Наш старший парень был и остается совершенно не укладываемым на сончас. И с приемами пищи по времени у него тоже не задалось. Хотя должна сказать, что в садике он все-таки подчинился общему для всех режиму. Он засыпал днем. Но в выходные дома с мамой и папой оставался все таким же нережимным. Сейчас он пошел в школу и пытается следовать уже новому расписанию. И когда взрослые чуть увереннее и настойчивее это расписание предлагают, у него почти получается.

У многих родителей есть вопросы по распорядку дня в детском саду. Не все семьи строго придерживаются расписания дома, особенно в субботу-воскресенье и праздники. Очень часто прогулки, поездки в гости или на мероприятия случаются спонтанно. Папы и мамы уверены, что у них нережимные дети. Они озадачены тем, как их кроха сможет привыкнуть кушать и играть по часам.

Воспитателя заботливо предупреждают, что малыш в сончас спать точно не будет, так как дома не засыпает днем. На что дошкольные педагоги только улыбаются. В 99,9% случаев такие неспящие товарищи спокойно и без протестов идут спать со всеми за компанию. И даже засыпают. Надо думать, тоже за компанию.

День сурка

Зачем вообще нужен режим дня? Многие хотят ориентироваться на разные природные порывы карапузов. А на деле наличие распорядка в детском саду помогает детям легче адаптироваться, даже самым нережимным. Когда каждый день предсказуемый и понятный, малыши легче переносят момент расставания с родителями. Нет неопределенности. Им спокойнее, когда заранее известно, что и за чем будет с ними происходить. И пусть они не отдают себе отчет в этом, такое спокойствие приходит на уровне ощущений.

Если ребенок по утрам не хочет оставаться в группе и плачет, это тоже не всегда вопрос адаптации или психологической неготовности вашего крохи. Очень часто ситуация упирается опять же в режим дня, точнее, в нарушение режима. Сходили, скажем, вы всей семьей в гости. Хорошо посидели, ребенок поиграл с другими детьми. Вернулись домой очень поздно. Возбужденного малыша с большим трудом уложили спать, а наутро проспали. Быстро начинаете собираться и будить малыша не так, как он привык. Получается, что маленький человек не выспался, не понежился, спросонок должен в спешке и в суете одеваться, обуваться. Вы сами-то можете быть довольны таким утром? И как вы себя чувствуете при такой спешке? Чего же требовать от ребенка?!

В основных моментах распорядок дня для всех детей одинаковый. И воспитатель обязан обеспечить соблюдение этого расписания. Это прописано в его должностных обязанностях. Но также педагоги должны учитывать и ритмы каждого ребенка в отдельности. Например, бывают детки, которые не очень любят шумные игры и быстрее других утомляются. Им нужно немного больше отдыха, чтобы побыть наедине с собой. Сейчас в детских садах все чаще требуют оборудовать в каждой группе так называемый уголок уединения. Это может быть шалаш или шатер. Малыш в таком шатре может спрятаться ото всех, некоторое время посидеть один и «перезагрузиться».

Главные различия в расписании детских садов и групп зависят от количества часов, проводимых детьми в детсаду. Вспомним, что в СанПиН 2.4.1.3049-13 и других документах различают 5 видов групп по длительности пребывания в них: кратковременного пребывания (до 5 часов в день), сокращенного дня (от 8 до 10 часов в день), полного дня (10,5–12-часовое пребывание), продленного дня (13–14-часовое пребывание), круглосуточного пребывания.

Приемов пищи в группе кратковременного пребывания, например, будет всего два, а сончасы не будет совсем. В группе сокращенного дня по расписанию не будет второй прогулки. Длительность прогулок зависит от времени года. Поэтому в регионах, где зимы холодные, расписание в теплое время года отличается от распорядка дня в холодное время года.

Ниже предлагаю приблизительный распорядок дня для детского сада любой формы собственности для самых распространенных групп: сокращенного и полного дня (без учета времени года).

7:00–8:00	прием детей, самостоятельные игры
8:00–8:20	утренняя гимнастика, самостоятельные игры
8:20–9:00	подготовка к завтраку, завтрак
9:00–10:20	образовательная деятельность (ритмика, музыка, физкультура, плавание, игровое обучение основам математики, рисование или другие творческие занятия)
(9:50–10:00	второй завтрак, перерыв между занятиями)
10:20–11:50	игры, подготовка к прогулке, прогулка
11:50–12:00	возвращение с прогулки, подготовка к обеду
12:00–12:35	обед
12:35–15:00	подготовка ко сну, сон
15:00–15:15	подъем, водные процедуры
15:15–15:30	подготовка к полднику, полдник
15:30–16:30	образовательная деятельность, свободное время для игр в группе
16:30–17:00	подготовка к ужину, ужин
17:00–19:00	игры, подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, уход детей домой

Расписание для детских садов составлено с учетом очень многих анатомических и физиологических особенностей детей. Учитывается потребность в двигательной активности, в приеме пищи и отдыхе в зависимости от возраста. Например, длительность занятий для трехлеток всегда будет меньше, чем для шестилеток, потому что малыши не высидают дольше 7–10 минут, чего не скажешь о ребятах из подготовительной группы. А время непрерывного бодрствования при этом одинаковое для всех деток от 3 до 7 лет и составляет 5,5–6 часов.

Кстати, зная этот временной отрезок, вы можете начинать подготовку к детсадовскому режиму дня максимально мягко. Не обязательно по щелчку начинать всей семьей вставать в 7 утра, а обедать в 12:00. Хотя ближе к дню *X* к такому расписанию прийти будет очень полезно. С чего можно начать за пару месяцев до первого посещения садика, так это ориентироваться на временной отрезок в 5,5–6 часов. То есть если вы привыкли вставать с малышом в 10 часов утра, то первое время просыпайтесь как обычно. Но добавьте сончас, который начнется в 15:30. А перед дневным сном еще ведь надо покор-



РАЗНОЕ

Аниматоры

В главе о питании в детском саду мы с вами уже говорили, что на дни рождения и на другие праздники приносить какие-либо угощения в садик теперь запрещено. Из привычных развлечений на детский день рождения остался, пожалуй, только хоровод «Каравай». Тот, который «вот такой вышины, вот такой ширины». Правда, сейчас детям стали надевать колпачки именинника и дарить подарки.

Некоторые родители решают пригласить аниматора в детский сад на день рождения или на другой праздник, скажем, на День защиты детей. Приглашать аниматоров в дошкольные учреждения можно, но только с письменного разрешения заведующей. Для этого родителям нужно свое намерение оформить так: в свободной форме написать, в какой день и в какое время они хотели бы пригласить аниматора.

Запретить приглашать кого-либо могут только при эпидемиологической угрозе. В этих случаях детским садам рекомендуют отменять все массовые мероприятия. В другое время развлечение позволят провести в спортивном или музыкальном зале. В зависимости от погоды, могут предложить провести игры на улице.

Есть некоторые требования к приглашенным аниматорам. Например, не допускаются никакие животные. У них могут быть все необходимые прививки и паспорта, но животным в детском саду не место. Также в последнее время просят не использовать мыльные пузыри. Дело в том, что аниматоры добавляют в свои мыльные составы глице-

рин, который остается на полу и других поверхностях тонкой пленкой. Оттереть его нелегко. Поэтому, исключительно оберегая труд воспитателей и нянь, просят заменить мыльное шоу чем-то другим.

Один из пап в нашем детском саду — генерал. На 23 февраля на площадке возле детского сада его солдаты показывают, что умеют. От таких «аниматоров» мальчишки обычно в сильнейшем восторге. А на День космонавтики у нас не первый год запускают макет ракеты. Я это к тому, что иногда сами родители могут развлечь детей лучше любых приглашенных клоунов.

Игрушки

Без любимой игрушки — никуда, это знакомо многим. Особенно весело бывает, когда любимых много и перед каждым выходом из дома надо собрать полный рюкзачок.

Вообще, в садик приносить свои игрушки можно, но воспитатель может вас попросить этого не делать. И вот почему:

- дети хотят поиграть с новой игрушкой и отбирают ее;
- дети могут сломать что-то или порвать плюшевого друга;
- обломки сломавшихся игрушек могут ранить малышей, а мелкие детали кто-то запихнет в нос или ухо, причем не обязательно себе;
- мягкие игрушки после посещения садика придется стирать почти каждый день;
- слишком маленькая игрушка может затеряться в группе или чьем-то кармане.

Получается, что лучшая игрушка для садика — это средних размеров, литая из прочного пластика, резины или дерева, без съемных или способных отломаться деталей. Помните, у многих из нас были пластмассовые зайцы в детстве? Описание очень похоже на них. Вот такую игрушку можно принести с собой, особенно в первые дни.

Важно поговорить с малышом, что другие дети могут взять его машинку или слоника. Ребенку обязательно нужно это сказать. Многие после такого разговора принимают решение, что игрушку в садик они берут, но она весь день будет лежать в кабинке, чтобы «Вова не отобрал».

Бывали случаи, когда в 23 часа звонили сторожу или воспитателю и просили открыть садик, чтобы забрать любимую игрушку из кабинки, ребенок без нее не засыпает. Если игрушка любимая, не забывайте забирать ее каждый день.

Будет здорово, если игрушку вы пометите маркером, корректором, цветным скотчем, ленточкой — как захотите. Это облегчит поиск именно вашей игрушки, если в группе таких окажется две. Да и самому ребенку будет проще отличить свое от чужого. Мой внук однажды весь день пытался доказать однокласснику, что принес свою машинку. У того мальчика дома была точно такая же, без пометок или других отличий. После этого внук игрушки не носит в садик, хотя на них уже написано имя хозяина.

Немного легче ситуация обстоит с детками, чья любимая игрушка — это персонаж из мультфильма. Тогда можно попробовать уговорить ребенка на наклейки с этим персонажем. На дверцу кабинки поместится хоть сотня мордашек любимца со всех ракурсов. Воспитатель разрешит это сделать после обещания, что вы все сами отклеите, когда вкусы крохи поменяются. Такой вариант гигиеничнее. Дети же любят сначала поиграть с игрушечным другом в песочнице, а потом нести с собой спать. С наклейками такое не провернешь.

Если малыш засыпает только с одной игрушкой, то ее тоже можно принести и положить на его кровать. Но правила все те же: не забывайте ее забрать вечером и стирайте чаще.

Единственная ситуация, когда строго запрещено приносить игрушки из дома, — это карантин. Тогда даже садиковские заберут на дезобработку, а домашние отдадут в стирку.

Стоит помнить и о тех мелочах, которые игрушками не являются, но ваш кроха с этим категорически не согласен. Скажем, какие-то бусины часто становятся сокровищем пиратов. Однажды такое «сокровище» оказалось в ноздре у ребенка. Он попытался вытащить бусинку самостоятельно и только дальше пропихнул в нос. Воспитатель вовремя заметила, что мальчик часто трогал нос, а при близком рассмотрении увидела уже и кровь из носа. Все обошлось без последствий, и скорая легко достала бусину. Конечно, кажется, что уж ваш-то карапуз до такого никогда не додумается. Ваш, может, и не додумается, но в группе есть те, кто может идею подсказать.

Шпионские штучки

Стоит сказать и о гаджетах.

Если хотите положить ребенку с собой телефон или что-то еще из достижений технологического прогресса, не мне вас отговаривать. Просто хочу напомнить, как в детском коллективе исправные вещи волшебным и самым быстрым образом становятся неисправными.

Пример 15-дневного меню

ПЛАН-МЕНЮ*

примерного пятнадцатидневного летнего меню, рекомендованного для дошкольных образовательных учреждений (с пятиразовым приемом пищи)

Категория: дети 3–7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1-й								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,35	7,57	24,2	195,13	2,275	93
ЗАВТРАК	Булерброды с сыром	45	4,91	6,49	15,48	140,77	0,081	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	190/10	0,08	0	9,99	38,57	0,004	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,34	14,06	49,67	374,47	2,36	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22	2	399,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,5	0	10,1	42,22	2	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ОБЕД	Рассольник	250	6,05	9,35	17,88	179,87	17,175	73
ОБЕД	Плов из мяса	230	19,87	22,79	30,41	407,15	6,21	304.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	700

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Икра кабачковая (консервы)	40	0,36	1,88	2,37	27,84	2,208	53.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	190/10	0,08	0	9,99	38,57	0,004	392
ПОЛДНИК	Печенье	40	2,96	3,76	29,24	162,8	0	703
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
УЖИН	Сырники из творога	120	21,72	17,95	59,17	478,93	1,476	231
УЖИН	Чай без сахара	190/10	0,08	0	0,02	0,68	0,004	395
УЖИН	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	368г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
УЖИН	Чай без сахара	220	23,3	18,45	80,19	574,61	11,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1405	69,55	70,85	276	2014,53	41,797	
День 2-й								
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	190/10	0,08	0	9,99	38,57	0,004	392
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	701.1
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	10,11	12,6	6,4	180,46	1,665	215
ЗАВТРАК	Яблоки	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	270	12,92	13,26	39,7	329,13	10,669	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22	2	399.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376

ОБ АВТОРЕ

Ольга Валерьевна Елютина работает в детском саду уже 28 лет. Начинала няней-санитаркой, потом долго работала воспитателем. Попутно еще работала кастеляншей и в прачечной. Ее воспитанниками были почти 300 малышей, и это не считая двоих своих детей и двоих внуков. Последние 18 лет работает в должности помощника заведующей. Ольга Валерьевна не только знает все о буднях детского сада, но и может ответить на любые вопросы даже самых взыскательных родителей.

Со временем детский сад, в котором она работает, стал считаться образцовым. Местный губернатор, некоторые депутаты и местная администрация водили и водят своих детей именно в него.



Популярное издание

ЕЛЮТИНА ОЛЬГА ВАЛЕРЬЕВНА

ВЕДУ РЕБЕНКА В САДИК
Секреты адаптации для заботливых родителей

Ответственный редактор *Ю. Шевченко*

Технический редактор *Т. Ткачук*

Верстка: *М. Курузьян*

Формат 70x100/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная.

Тираж 3000 экз. Заказ №

Импортер на территории ЕАЭС: ООО «Феникс»

344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150

Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

Изготовлено в Украине. Дата изготовления: 05.2019

Изготовитель: ООО «БЭТ». 61024, Украина, г. Харьков, ул. Ольминского, 17.