

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Составитель: Кочетова М.А., воспитатель МБДОУ № 75

Адаптация в детском саду - сложный процесс, разобраться в котором помогут наши советы для родителей детей.

Налаженный с детства контакт между детьми - это хороший фундамент для их будущих взаимоотношений.

Если малыш осенью должен пойти в детский сад, то постарайтесь за оставшееся время подготовить его и себя к этому событию.

1. Перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

2. Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного. Научите каким-нибудь играм: вспоминанию выученных им стихов, песен, сочинению сказок, счету, рассматриванию окружающих предметов с запоминанием мелких деталей. Очень полезны так называемые пальчиковые игры. Хорошо, если вам удастся смоделировать ситуацию коллективного тихого часа.

3. Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет по-большому в одно и то же время (не с 11 до 13 часов - время прогулки в саду). По-маленькому малыша нужно научить ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.

4. Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, уберите "кусочничество" между едой. Попробуйте снизить калорийность употребляемой им пищи, что через некоторое время может привести к улучшению аппетита. Если ваш строгий тон и настоятельные просьбы съесть все побыстрее и до конца вызывают у малыша приступ тошноты - это серьезный повод задуматься о возможности посещения ребенком детского сада. В любом случае о детях с проблемным аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и просить его быть мягким и терпеливым в этом вопросе. Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад.

5. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Постепенно приучайте ребенка к холодному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур.

6. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой. Их приходится долго уговаривать, даже если они остаются с близкими, хорошо знакомыми людьми. Если после того, как мама ушла, ребенок чувствует себя хорошо, не грустит, не спрашивает про маму, легко справляется с режимом дня, то, скорее всего, необходимо изменить только сложившуюся "традицию" расставания. "Почетной обязанностью"

малыша может стать помощь маме при сборах на работу ("А ну-ка неси мою "рабочую" сумку" или "Куда же это я положила зонтик? Ты не мог бы поискать его?"), а также такие ритуалы, как провожать маму до лифта или махать рукой из окна. Однако встречаются дети, которые сильно нервничают в мамино отсутствие, следят за временем, когда она должна прийти. В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психологу. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама. На практике лучше всего приучать ребенка к расставанию с мамой, создавая такие ситуации, когда малыш сам хочет попросить маму отлучиться. Например, ему нужно сделать для мамы сюрприз, или он заигрался с друзьями, а маме нужно в магазин. Уходя надолго, просите не взрослых, а ребенка следить за порядком в доме. Давайте ему поручения, что он должен успеть сделать к вашему приходу, пусть сам проследит за временем, когда пора есть или ложиться спать. При встрече подробно расспросите малыша о прожитом дне и похвалите за успехи, расскажите, как много вы успели сделать, потому что он помог вам.

7. Последите, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант. Хорошо, если у вас летом на даче образуется большая детская компания. Договоритесь с мамами и следите за детьми по очереди. Но с условием, что в течение оговоренного времени дети не могут покидать вашу самостоятельную группу и должны решать все возникающие вопросы только друг с другом и с "дежурной" мамой.

8. Приучите ребенка выносить во двор, а в дальнейшем приносить в детский сад только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослышет жадной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку, с которой может что-нибудь случиться.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский садик несомненно является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Т.е., как вы уже поняли, каждый ребенок привыкает по-своему. Однако, можно отметить некоторые закономерности, про которые хотелось бы рассказать родителям.

Во-первых, надо помнить, что до 2-3 лет ребенок не испытывает потребности общения со сверстниками, она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребенка как партнер по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребенка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же.

Поэтому нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери (подробно о привязанности мы уже говорили ранее), и ее исчезновение вызывает бурный протест ребенка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Дети 2-3 лет испытывают страхи перед незнакомыми людьми и новыми ситуациями общения, что как раз и проявляется в полной мере в яслях. Эти страхи - одна из причин затрудненной адаптации ребенка к яслям. Нередко боязнь новых людей и ситуаций в яслях приводит тому, что ребенок становится более возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он чаще болеет, т. к. стресс истощает защитные силы организма.

Кстати, мальчики 3-5 лет более уязвимы в плане адаптации, чем девочки, поскольку в этот период они больше привязаны к матери и более болезненно реагируют на разлуку с ней.

Для эмоционально неразвитых детей адаптация наоборот происходит легко - у них нет сформированной привязанности к матери. Психологи указывают на следующий парадокс: чем раньше ребенок будет отдан в дошкольное учреждение (например, до 1 года), тем более он будет коллективистски настроен в дальнейшем. Первичный эмоциональный контакт такой ребенок установит не с матерью, а со сверстниками, что не лучшим образом скажется на развитии его эмоциональной сферы - в дальнейшем такой ребенок может не испытать глубокого чувства любви, привязанности, сострадания.

Таким образом, чем более развита эмоциональная связь с матерью, тем труднее будет проходить адаптация. К сожалению, проблемы адаптации могут преодолеть не все дети, что может привести к развитию невроза у ребенка.

Если адаптация к яслям или детскому саду не произошла в течение 1 года и более, то это сигнал родителям, что с ребенком не все в порядке и нужно обратиться к специалисту. По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях - 7-10 дней, в детском саду в 3 года - 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте - 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию, однако, есть и общие черты.

Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Хуже остальных чувствуют себя в дошкольных учреждениях дети с флегматическим темпераментом. Они не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть. А если воспитатель не понимает проблем такого ребенка, то начинает его еще больше подстегивать, при этом эмоциональный стресс действует таким образом, что ребенок еще больше затормаживается, становится еще более вялым, безучастным.

Если вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны, т. к. другие дети склонны дразнить и обижать более слабых и зависимых. При этом, конечно, излишняя требовательность и принципиальность воспитателя будет серьезным тормозом.

Осложняющим фактором адаптации будут и конфликты в семье, необщительность родителей. Дети непроизвольно усваивают негативные черты поведения родителей, что осложняет их отношения со сверстниками. Они ведут себя неуверенно и нерешительно,

много волнуются, сомневаются, поэтому не могут быть принятыми в группе. Что тут можно порекомендовать?

Если ребенок страдает нервным нарушением, то отдавать его в детский сад нужно не раньше 3 лет - девочку и 3,5 лет - мальчика.

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: РЕЖИМ

Нередко трудности адаптации к детскому саду бывают вызваны тем, что ребенку никак не удается привыкнуть к новому режиму. Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен, и резкая его смена – это, безусловно, дополнительный стресс. Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: СПАТЬ ПОРА

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми. Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемости организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.

Подъем.

Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.

Одеваемся

Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно, которую будет в состоянии самостоятельно легко снимать и надевать. Не обязательно она должна быть новой и дорогой. Ни ребенок, ни воспитатель не должны быть озабочены тем, что вещь помнется или испачкается, – это создает дополнительное эмоциональное напряжение. Время, проводимое ребенком в группе в первые недели, следует увеличивать очень постепенно, возможно, вначале по началу стоит оставлять только до обеда. Увеличить время пребывания можно только при хорошем эмоциональном состоянии ребенка.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!

Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки. Проследите, сколько времени у него уходит на то, чтобы съесть обед, – обычно в саду на него отводят 30 минут. Важно также, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.

Чем лучше эти навыки развиты у ребенка, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт он испытывает, оказавшись вдали от мамы в незнакомом коллективе.

Максимум внимания

Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садiku, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу. Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка. Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей. Малыш в этот период перегружен впечатлениями, следует щадить его нервную систему.

По возвращении домой из садика часто бывает, что ребенок засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано. Значит, ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил. Если вы пронаблюдали такую ситуацию, постарайтесь на следующий день забрать малыша пораньше и, приведя его домой, сразу вымыть и покормить. Возможно, ему еще трудно спать в садике, в новом помещении, с другими детьми. Если ребенку не удастся поспать в тихий час, то это нормально, что он восполняет недостаток сна вечером. Спросите у воспитательницы, спит ли ваш ребенок в детском саду и сколько.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Отложите на время все нововведения. Сейчас не подходящий момент, чтобы менять няню, делать в квартире ремонт или устраивать кроху в новый кружок. В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической. У него уже достаточно новых впечатлений. Он обычно перегружен новыми сведениями и устает к вечеру. Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку. После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побыть наедине с собой.

Семья

Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном. Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю.

Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сад на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.

Не пугайте садиком

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.

ГОТОВНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.

Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность поучиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит может постоять за свое имущество».

Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановки на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.

Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.

Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».

Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию, приходите на утренние и вечерние прогулки (что также поможет вам и ребенку привыкнуть к режиму детского сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напоминать их ребенку. Посетите психолога детского сада, проконсультируйтесь с медицинской сестрой или врачом, т.е. сами получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.

Ваш ребенок пришел в детский сад

Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.

Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. С графиком вас познакомит медицинский работник или психолог детского сада. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.

Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выпросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.

Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски, груди – это лучше сделать заранее, не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребенка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребенок пойдет в детский сад (государственный или частный), или как-то изменятся условия его жизни, например с ним будет сидеть няня, или на длительное время ребенок переедет к бабушке и т.п.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

Источник: Журнал "Малышок"

Уже не один десяток лет ведутся жаркие споры о том, необходим ли детский сад ребёнку. Одна сторона считает, что пребывание малыша в детском саду и его расставание с матерью оказывают на его психику крайне негативное влияние. Их же оппоненты утверждают, что у так называемых «домашних» детей в последующем возникают серьёзные проблемы с адаптацией в детском коллективе.

Сказать однозначно, кто же из них прав, довольно сложно. Обе точки зрения имеют право на существование. Решение должны принимать только родители, тщательно взвесив все «за» и «против». А в некоторых случаях (например, мама вынуждена выйти на работу) ответ на вопрос очевиден, так как другого выхода просто напросто нет.

Если садику всё-таки быть, родителям следует заранее позаботиться о том, чтобы адаптационный период в детском саду прошёл как можно более гладко и безболезненно. Ведь именно от этого будет зависеть, станет ли хождение в садик для малыша радостью, или же превратится в ежедневную пытку и выдержку «на прочность» как детской, так и родительской нервной системой. Тащить за руку упирающееся и орущее благим матом чадо в сад, и так каждый день – весьма сомнительное удовольствие.

Для того чтобы избежать подобной ситуации, и период адаптации в детском саду прошёл без осложнений и неприятных моментов, готовиться к садику необходимо начать как минимум за полгода до предполагаемой даты начала посещения. Если подобной подготовкой пренебречь, последствия могут быть самые неблагоприятные, вплоть до детских неврозов.

К большому сожалению, очень многие родители считают, что подготовка к детскому садику заключается только в том, чтобы купить необходимую одежду и сменную обувь, а также пройти в поликлинике медицинскую комиссию. Конечно же, всё это сделать просто необходимо, но это уже самый последний этап в процессе подготовки к детскому саду.

Сама подготовка включает в себя несколько составляющих:

Информационная подготовка.

Психологическая подготовка.

Физиологическая подготовка.

Для достижения наилучшего результата подготовку необходимо начинать заблаговременно, иначе она сама по себе будет тяжёлой психоэмоциональной нагрузкой на хрупкую психику ребёнка.

Информационная подготовка

Прежде всего родители должны заблаговременно выбрать подходящий детский сад. Уже давно канули в лето те времена, когда все дошкольные образовательные учреждения работали по одному и тому же принципу и с гордостью носили звание «ясли – сад». В наше же время очень сложно найти два похожих друг на друга детских сада, именно поэтому так важно выбрать тот садик, который бы наиболее полно удовлетворял

потребности именно вашего малыша и отвечал вашим требованиям. Ниже приведена классификация детских садов и краткое описание каждого типа.

Детский садик общеразвивающего типа. Данный тип садиков делает особый акцент на всестороннем, гармоничном развитии детей, как физическом, так и интеллектуальном. Главный девиз таких детских садов – всего понемногу.

Детский сад пристражителя и оздоровления. Основные приоритеты подобного вида детских садов направлены проведение различных укрепляющих и оздоровительных процедур. Вашему малышу могут предложить ежедневное употребление кислородных коктейлей либо же систематические курсы оздоровительного или лечебного массажа, закаливание. Но не стоит ожидать в подобном детском саду каких – либо особо углубленных занятий, способствующих интеллектуальному развитию малыша – скорее всего дело ограничится лишь стандартной программой.

Детский садик компенсирующего типа. Как правило, каждый такой сад работает по одному определенному профилю. Воспитанниками подобных садов являются детки, имеющие какие – либо отклонения от нормального развития: как физического, так и психического. Например, подобные садики рассчитаны на деток с логопедическими проблемами, с задержкой общего психического развития, заболеваниями опорно – двигательного аппарата, страдающими нарушениями функционирования слухового либо зрительного аппарата, просто часто и длительно болеющие детки.

В подобных садах работают медицинские работники и педагоги узкой специализации, имеющие опыт работы именно с данной группой детишек. С детьми ведётся постоянная углубленная работа, направленная на оздоровление и развитие малышей. Как правило, в садах компенсирующего вида для детей подбирается особый, подходящий именно им, режим питания и дня. Кроме того, чаще всего в таких садах и с детьми, и с родителями работают психологи, которые помогают им адаптироваться в обществе. Для того чтобы ребёнок попал именно в подобный сад, необходимо иметь соответствующее направление от врачей соответствующего профиля.

Детский сад – центр развития ребёнка. Подобные садики ставят перед собой задачу как можно более полно раскрыть все имеющиеся способности ребёнка. Бассейны, компьютерные классы и изостудии – почти обязательные атрибуты подобных детских садов.

Детский садик комбинированного типа. Данный тип детских садов имеет самое большое распространение. Такие сады включают в себя различные группы: компенсирующие, оздоровительные, развивающие.

Родители должны выбирать садик, ориентируясь на свои потребности ребёнка и свои материальные возможности, так как оплата за посещение садика также весьма различается, так как далеко не все сады муниципальные. Прежде чем отдать ребёнка в садик, узнайте, к какому типу относится сад:

Муниципальные сады. Они находятся в ведомости местного отдела управления образования и субсидируются за счёт государственного бюджета. В подобных садах оплата самая наименьшая, так как родители оплачивают только часть суммы, необходимой для содержания малыша. Остальную сумму оплачивает государство. Как правило, в подобных садах все расходы на приобретение игрушек, учебных пособий и прочего ложится на плечи родителей, в «добровольно – принудительной» форме.

Ведомственные детские сады. Данный тип садиков находится в ведомости конкретного предприятия. Благоустройство такого сада и размер оплаты за его посещение напрямую зависит от того, какую сумму на эти цели выделяет предприятие. Чаще всего попасть в такой садик может только ребёнок сотрудника предприятия.

Коммерческие детские сады. Данные садики всегда обладают огромным количеством преимуществ: более вкусное и сбалансированное питание, индивидуальный подход к

каждому ребёнку, собственные высококвалифицированные медицинские работники, педагоги, очень хорошие бытовые условия, мощная образовательная база, маленькое количество детей в группе. Единственным минусом, которым обладает детский сад – это высокая стоимость пребывания ребёнка.

Семейный детский сад. Этот сад является разновидностью частных садов. Главное отличие заключается в том, что количество детишек в группе очень мало, а находятся дети в домашних условиях. В последнее время подобная форма детского дошкольного образования приобретает большую популярность. Большим плюсом является то, что практически полностью исключается тяжелая адаптация в детском саду.

После того, как вы определитесь с выбором детского сада, вам необходимо посетить его и переговорить с заведующей детским садиком и воспитателями в предполагаемой группе вашего чада. Обратите внимание на общую атмосферу детсада, бытовые условия: наличие охраны садика, состояние игровых площадок для прогулок, общий внешний вид прилегающей территории. В помещении обратите внимание на состояние коридоров, игровых комнат, спален.

Постарайтесь незаметно для педагогов понаблюдать за их взаимоотношениями с детьми.

Обязательно узнайте обо всех нюансах пребывания детей именно в данном садике.

Постарайтесь не упустить из вида ни малейших деталей:

Список документов, необходимых для зачисления ребёнка в данное дошкольное образовательное учреждение. В последующем эта мера поможет вам избежать неожиданностей и необходимости в спешном порядке получать ту или иную справку.

Распорядок дня. Зная его, вы сможете заранее приучить малыша, что поможет сделать адаптацию ребенка в детском саду гораздо легче.

Программа адаптации к детскому саду. В некоторых детских садах на подобные вопросы просто не обращают никакого внимания, относясь к ней с точки зрения: «Поплачет и перестанет», В других же садах разработаны целые адаптационные программы, позволяющие ребёнку привыкнуть к садикам как можно более быстро. Этот вопрос также необходимо обсудить с заведующей садиком заранее, во избежание возникновения различных недоразумений.

Вся вышеперечисленная информационная подготовка крайне полезна, впоследствии вы сами убедитесь в этом.

Психологическая подготовка

Итак, садик выбран, он полностью устраивает родителей. Они принимают решение: «готовимся к садикам». Следующим этапом должна стать психологическая подготовка вашего малыша. Её необходимо проводить крайне осторожно и поэтапно, чтобы не получить противоположного эффекта и ярого отрицания со стороны малыша.

Даже в том случае, если ваш ребёнок крайне любознательный, живой и общительный малыш, пренебрегать психологической подготовкой всё же не стоит. Ведь в абсолютно новой и незнакомой обстановке даже взрослый человек будет ощущать некий психологический дискомфорт, а уж малыш и подавно может замкнуться в себе, что приведёт к тяжелой адаптации в детском саду.

Как правило, если вы заранее начинаете готовить ребёнка к необходимости посещать детский сад, адаптация проходит гораздо легче. Однако не стоит просто ставить ребёнка перед фактом. Для начала его необходимо слегка заинтересовать, а после дать более ясное представление о том, что же такое детский сад.

Для начала выберите такой маршрут для прогулок с ребёнком, который будет пролегать мимо детского садика. Время для прогулки необходимо выбрать именно то, когда садовские дети будут на прогулке. Как правило, любой малыш проявляет интерес к большому количеству детишек, играющих на игровой площадке. Если же вдруг ваше чадо проигнорировало сей факт, сами аккуратнo обратите его внимание.

Вы можете рассказать ребёнку о том, что детский садик – это замечательное место, где детки играют, рисуют, поют. Однако мам и пап туда не пускают, чтобы они не мешали деткам. Мамы и папы утром приводят ребёнка, а вечером забирают его.

После этого рассказа понаблюдайте за реакцией ребёнка. Если малыш проявляет повышенный интерес и просит, чтобы вы его тоже отвели в детский сад, объясните ему, что пока в садик нельзя, сначала необходимо немного подрасти. Подобные прогулки необходимо совершать как минимум раз в месяц.

Если же ребёнок интереса не проявил, не стоит рассказывать ему, что он также вскоре пойдёт в детсад, иначе ребёнок начнёт категорически отвергать всё, что связано с детским садом. Подобные прогулки вам необходимо совершать немного чаще, кроме того, постарайтесь рассказать малышу что-нибудь крайне интересное, связанное с детским садом.

После того, как малыш получит примерное представление о том, что же такое детский сад, можно приступать ко второму пункту психологической подготовки. Договоритесь с заведующей о возможности посетить садик вместе с малышом. Как правило, родителям удаётся получить такое разрешение довольно легко. Ваш малыш может понаблюдать за тем, как играют другие дети и даже присоединиться к ним. Примерно 95 % деток с охотой играют вместе со всеми.

Очень многие детские сады имеют так называемые «группы выходного дня», предназначенные именно для адаптации ребенка в детском саду. Как правило, родители имеют возможность привести ребёнка в детский сад на несколько часов, в субботу и воскресенье. В это время опытные педагоги знакомят малышей с новой, «садовской» жизнью, учат существовать в коллективе. Чаще всего, для того, чтобы попасть в подобную группу, достаточно лишь справки от педиатра о состоянии здоровья малыша и письменное заявление родителей.

Необходимую информацию можно получить у сотрудников детского сада. Главная задача этой программы для адаптации к детскому саду – наиболее быстрое привыкание малыша к детскому коллективу, распорядку дня и дисциплине. Это довольно хороший способ психологической подготовки, которой не стоит пренебрегать.

Кроме того, родители также могут сделать адаптацию ребенка к садика более лёгкой, используя ролевые игры. Поиграйте вместе с ребёнком, отправив в детский садик любимую игрушку. Вы можете обыграть практически любую ситуацию, ознакомить малыша с правилами поведения в садике, с режимом дня, дать необходимые навыки общения со сверстниками.

Кроме того, подобные игры смогут оказать неоценимую услугу и в то время, когда малыш начнёт посещать садик. Понаблюдав за ходом игры, можно узнать очень многое о моральном состоянии малыша и окружающем его психологическом микроклимате. Возможно, о некоторых проблемах малыш предпочтёт умолчать, но наблюдательные

родители в процессе игры всегда смогут заметить, что их малыша что-то тревожит, и выяснить, что именно.

Физиологическая подготовка к садику

Не меньшее значение имеет физиологическая подготовка малыша к посещению детского сада. Первое, на что следует обратить внимание, это на обучение ребёнка необходимым навыкам самообслуживания, таким как:

Способность самостоятельно принимать пищу – пользоваться вилкой и ложкой, пить не из бутылочки, а из чашки. Также необходимо приучить ребёнка не баловаться с пищей.

Контролирование свои физиологические потребности, оповещать взрослых о своём желании сходить в туалет. Научите ребёнка пользоваться унитазом.

Также ребёнок должен уметь вымыть руки и лицо, должен знать для чего необходимо мыло и полотенце.

Очень желательно, чтобы малыш сам умел одеваться и раздеваться. В крайнем случае, при помощи взрослого человека. Разумеется, речь не идёт о застёгивании пуговиц или молнии трёхлетнем крохой, но трусики натянуть он должен уметь самостоятельно.

Необходимо приучать ребёнка к тому, чтобы он точно знал, где должны находиться его вещи. Этот навык пригодится вам, чтобы впоследствии вам не приходилось тратить время на поиски вещей малыша, которые он будет складывать в чужие шкафчики.

Вот, собственно говоря, и все навыки, которыми должен обладать трёхлетний малыш. Всему остальному он научится по мере своего взросления. Однако родителям будет не лишним уточнить у воспитателей выбранного сада, нет ли у них каких – либо особых требований. Также эта необходимо сделать тем родителям, чьи малыши идут в ясли. Как правило, к детям младше двух лет предъявляется гораздо меньше требований.

Следующее, на что следует обратить внимание, проводя физиологическую подготовку, это на укрепление иммунной системы ребёнка. К огромному сожалению, адаптационный период малышей в детских садах зачастую осложняется различными заболеваниями, что вызывает дополнительные трудности. Мало того, что заболевание само по себе вещь крайне неприятная, так ещё приходится оставлять малыша дома. А после болезни малыш вынужден адаптироваться по новому кругу. Всё это создаёт дополнительную нагрузку на психоэмоциональную систему ребёнка.

Для того чтобы избежать возникновения подобной ситуации, необходимо заранее обратить внимание на иммунитет малыша. Не стоит, конечно, давать ребёнку сильные иммуностимулирующие препараты просто так, для профилактики. Их применение возможно только после назначения врачом – иммунологом.

Однако вы должны позаботиться о том, чтобы ребёнку были сделаны все необходимые профилактические прививки, проследить, чтобы у малыша не было различного рода анемий и авитаминоза.

Некоторые педиатры рекомендуют примерно за месяц до начала посещения ребёнком детского сада начать давать малышу фармакологического препарата «Глицин», который позиционируется врачами, как средство для облегчения периода адаптации ребёнка в детском саду. Также часто и длительно болеющим деткам рекомендуется пройти курс лечения препаратом «Виферон», который мягко и безопасно поддержит детский иммунитет. Однако, в любом случае, необходимо предварительно проконсультироваться с вашим лечащим педиатром, который знает особенности развития вашего ребёнка и сможет индивидуально оценить потребности ребёнка в применении лекарственных препаратов.

И последний, но не менее важный, аспект физиологической подготовки – режим дня. Очень многие родители просто забывают об этом. А на самом деле очень важно приучить малыша к определённому режиму дня. Вам необходимо предварительно узнать в садике точный распорядок дня, после чего начинать приучать к нему вашего малыша.

Помните о том, что недопустимо переводить малыша на новый режим слишком резко, так как это создаёт значительную нагрузку как на психику, так и на организм малыша. Каждый день сдвигайте время сна или приёма пищи не более чем на 10 минут. Как правило, для полного перехода к нужному режиму вам понадобится от одного до трёх месяцев, однако ваши усилия будут вознаграждены сполна.

Идём в садик

Итак, период подготовки к садикам остался позади и вот, наконец – то, с замирающим от волнения сердцем вы первый раз заходите в группу. Чего же можно ожидать? Очень часто малыш стремглав убегает к деткам, даже забыв попрощаться с мамой. И мама с лёгким сердцем уходит, радуясь, что малыш сразу же привык к детскому саду и ей не придётся столкнуться со всеми «прелестями» адаптационного периода в детском саду.

Однако через несколько дней, а может уже и на следующий, **ребёнок начинает отчаянно плакать, цепляясь за мать.** И это вполне нормальное явление, так как в первый день малыш просто не до конца осознал те изменения, которые приносит детсадовская жизнь. Разумеется, это крайне огорчает родителей, которые начинают сомневаться в том, правильно ли они поступили, решив отдать малыша в детский сад. На самом деле, не стоит так переживать, так как время адаптации ребенка к садикам в большинстве случаев длится от двух недель до месяца. Как правило, с этим сталкиваются практически все детки. Ниже перечислены те изменения, которые происходят с малышом и, собственно, вызывают имеющиеся проблемы привыкания к садикам:

Эмоциональное потрясение. Как правило, в первые дни посещения детского сада негативные эмоции занимают лидирующую позицию. Зачастую малыш много плачет: просто хныкает, либо у него отмечается приступообразный плач, плач «за компанию» с другими детьми. Иной раз, глядя утром на воспитательницу, пытающуюся успокоить порядка 15 горько и истошно плачущих крох, так и хочется ей посочувствовать. Но проходит всего несколько недель периода адаптации детишек в детском саду, как картина радикально меняется и по утрам педагоги имеют удовольствие лицезреть милые довольные детские мордашки.

Затруднённые социальные контакты. Как правило, в первое время после начала посещения детского сада даже самые бойкие и общительные детки могут становиться весьма замкнутыми и нелюдимыми. Не стоит переживать по этому поводу, пройдёт совсем немного времени, малыш освоится и станет прежним общительным ребёнком, охотно контактирующим как со сверстниками, так и с воспитателями.

Снижение естественной познавательной активности. Малыш на некоторое время может перестать интересоваться окружающим миром. Это также вполне нормальная реакция – малыш предпочитает занять наблюдательную позицию. Как только он убедится в том, что опасаться нечего, его любознательность быстро вернётся к нему.

Более того, очень многие детки первые дни в саду могут **утратить уже имеющиеся у них навыки самообслуживания:** умение пользоваться ложкой, самостоятельно одеваться и прочее. Однако очень скоро навыки не только вернуться в полном объёме, но и пополнятся новыми умениями.

Проблемы с речью. Очень многие малыши испытывают определённые речевые затруднения. Дети могут начать коверкать, или сокращать слова, если же малыш переживает особенно тяжёлую адаптацию в детском саду, он на некоторое время может вообще прекратить разговаривать. Родителям нельзя ругать ребёнка за это и принуждать его. Как только адаптация закончится, речь восстановится в полном объёме.

Кроме того, очень многие родители сталкиваются с **нарушением нормальной двигательной активности** у ребёнка. Некоторые детки могут часами сидеть на одном месте. А другие, напротив, ни минуты не могут посидеть спокойно – всё зависит от темперамента каждого малыша. По мере освоения в детском коллективе ситуация обязательно стабилизируется.

Нарушение сна. Как правило, первые недели малыш может испытывать затруднение с засыпанием как днём, так и ночью. Кроме того, возможен беспокойный сон, появление кошмаров. Это явление также носит временный характер и вскоре бесследно исчезнет.

Снижение аппетита. Очень многие дети в первые дни посещения садика очень плохо кушают. Этому есть два варианта объяснения: непривычная для малыша пища и стрессовая ситуация, которая сама по себе подавляет аппетит. Для исключения первой причины необходимо при подготовке к детскому садiku вводить в рацион малыша похожую пищу: супы, каши и пр.

Некоторые дети в адаптационный период начинают **болеть немного чаще** чем обычно. Единственное, что могут сделать родители – это постараться укрепить иммунитет, как уже было сказано выше.

Детские психологи дают общие рекомендации по программе социальной адаптации к детскому саду. Их соблюдение поможет снизить шансы того, что адаптационный период может затянуться на неопределённый, длительный срок.

Во-первых, первые несколько дней желательно совместное пребывание мамы и ребёнка в группе. Сначала ребёнок может всё время находиться около вас, однако спустя некоторое время интерес к окружающему возьмёт верх и кроха начнёт отходить от вас для того, чтобы поиграть. Первое посещение детского сада должно длиться около часа, на следующий день время можно увеличить до двух – трёх часов. Спустя несколько дней вам необходимо оставить малыша в группе одного.

Вот тут как раз кроется главная ошибка, которую допускают многие родители. Они уходят в тот момент, когда малыш отвлекается. Для ребёнка такое внезапное исчезновение может стать тяжёлой психологической травмой, если малыш решит, что мама бросила его. Гораздо правильнее будет поставить ребёнка в известность о том, что вы уходите. Но обязательно пообещайте малышу, что вы заберёте его сразу после игры, еды или прогулки. И, конечно же, постарайтесь забрать ребёнка именно в обещанное время. Это позволит ребёнку ощущать некую стабильность, которая так необходима ему для душевного равновесия.

Конечно же, ребёнок может начать плакать и не отпускать вас. Тут к вам на помощь придёт воспитатель, который сделает всё возможное, чтобы отвлечь внимание крохи и успокоить его. Очень многие дети продолжают плакать при уходе мамы и через неделю, и через месяц. Однако это далеко не всегда говорит о том, что адаптация протекает неправильно, или же она затянулась. В большинстве случаев малыш прекращает плакать сразу же после ухода родителей, а остальное время проводит играя, и даже не вспоминает о родителях.

Несмотря на то, что процесс адаптации всегда пугает родителей, он проходит очень быстро. Спустя совсем немного времени ваш малыш освоится с новой для него ролью детсадовца и будет чувствовать себя полноправным членом детского коллектива.

Задача же родителей – максимально облегчить адаптацию их ребенка к садiku. Мы надеемся, что данная информация поможет вам на столь ответственном этапе взросления вашего малыша.

Чем может помочь мама

Каждая мама, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять «отсыпаться» слишком долго, что существенно может сдвинуть распорядок дня. Если ребенку требуется «отсыпаться», значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

Не отучайте ребенка от «дурных» привычек (например от соски) в период адаптации, чтобы не перегружать нервную систему малыша. У него в жизни сейчас слишком много изменений, и лишнее напряжение ни к чему.

Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите кроху, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

Дайте в сад небольшую игрушку (лучше мягкую). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке – заместителе мамы. Прижимая к себе что-то мягкое, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

Призовите на помощь сказку или игру. Вы можете придумать свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. Эту сказку вы можете «проиграть» с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял: мама обязательно за ним вернется.

Спокойное утро

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.

Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

Не делайте ошибок

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. Чего нельзя делать ни в коем случае:

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Помощь нужна еще и маме!

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, очень много говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но «за кадром» остается один очень важный человек – мама, которая находится в не меньшем стрессе и переживаниях! Она тоже остро нуждается в помощи и почти никогда ее не получает. Часто мамы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад – это момент отделения мамы от ребенка, и это испытание для обоих. У мамы тоже «рвется» сердце, когда она видит, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад. Чтобы помочь себе, нужно:

быть уверенной, что посещение сада действительно нужно семье. Например, когда маме просто необходимо работать, чтобы вносить свой вклад (порой единственный) в доход семьи. Иногда мамы отдают ребенка в сад раньше, чем выходят на работу, чтобы помочь ему адаптироваться, забирая пораньше, если это будет нужно. Чем меньше у мамы сомнений в целесообразности посещения сада, тем больше уверенности, что ребенок рано или поздно обязательно справится. И малыш, реагируя именно на эту уверенную позицию мамы, адаптируется гораздо быстрее.

поверить, что малыш на самом деле вовсе не «слабое» создание. Адаптационная система ребенка достаточно сильна, чтобы это испытание выдержать, даже если слезы текут рекой. Парадоксально, но факт: хорошо, что кроха плачет! Поверьте, у него настоящее горе, ведь он расстается с самым дорогим человеком – с вами! Он пока не знает, что вы обязательно придете, еще не установлен режим. Но вы-то знаете, что происходит, и уверены, что заберете малыша из сада. Хуже, когда ребенок настолько зажат тисками стресса, что не может плакать. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться. Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.

воспользоваться помощью. Если в саду есть психолог, то этот специалист может помочь не только (и не столько!) ребенку, сколько его маме, рассказав о том, как проходит адаптация,

и уверив, что в саду действительно работают люди, внимательные к детям. Иногда маме очень нужно знать, что ее ребенок быстро успокаивается после ее ухода, и такую информацию может дать психолог, наблюдающий за детьми в процессе адаптации, и воспитатели.

заручиться поддержкой. Вокруг вас мамы, переживающие те же чувства в этот период. Поддерживайте друг друга, узнайте, какие «ноу-хау» есть у каждой из вас в деле помощи малышу. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Теперь, когда вы знаете, что многие негативные проявления в поведении ребенка являются нормальным проявлением процесса адаптации, вам нужно понять: очень скоро они начнут уменьшаться, а потом и вовсе сойдут на «нет». Через некоторое время вы с удивлением, а потом и гордостью начнете отмечать, что малыш стал гораздо самостоятельнее и приобрел много полезных навыков.

НЕ волнуйтесь! Знайте, что в детском саду № 75 Вашего малыша ждут добрые, внимательные, знающие свое дело педагоги!