

## "Большие" и "Маленькие" дела"

### 8 шагов к горшку

**1. Купите горшок!** Он должен быть привлекательным для малыша, удобным и устойчивым. Раз упав с горшка, ребенок больше не захочет на него садиться. Пусть малыш его изучит! Разрешите крохе потрогать горшок, рассмотреть, посидеть на нем, пошвырять, наконец. Объясните, что горшок — это его собственность.

**2. Поставьте горшок на виду у ребенка.** Лучше в той комнате, где он обычно играет.

**3. Если малыш относится к горшку настороженно, не торопитесь.** Пусть ребенок сначала **привыкнет к новой вещи**, а потом уже начинайте обучение.

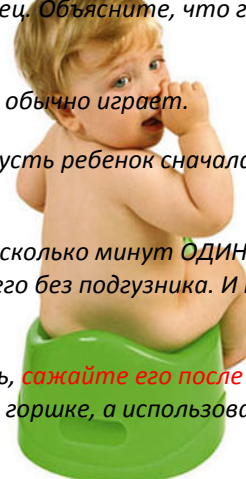
**4. Сначала регулярно высаживайте малыша на горшок** ОДЕТЫМ на несколько минут **ОДИН** раз в день. После того, как ребенок привык сидеть на горшке в одежде, посадите его без подгузника. И не держите кроху на горшке насильно.

**5. Если малыш спокойно сидит на горшке и не пытается с него слезть, сажайте его после того, как он «сходит» в подгузник.** Памперс меняйте в тот момент, когда кроха на горшке, а использованный подгузник кладите в горшок.

**6. Теперь ловите момент! Сажайте малыша на горшок несколько раз в день:** утром после сна, после еды и перед сном, перед прогулкой и после нее. Вы успели сориентироваться, и ребенок «сходил» в горшок? Похвалите кроху. Кстати, в магазинах есть музыкальные горшки. Как только в такой горшок попадает влага, он играет веселенькую мелодию.

**7. Разрешите малышу некоторое время разгуливать по дому без подгузника.** И если кроха самостоятельно попытается сесть на горшок, похвалите его!

**8. Не пытайтесь высаживать малыша на горшок по ночам до тех пор, пока он не научится пользоваться им днем и контролировать себя.**



## Что делать, если...

### Что делать, если ребёнок начал ходить в детский сад

1. установите тесный контакт с работниками детского сада
2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребёнка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребёнка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.



# «Баю-баюшки-баю!»

**Дневной сон** — физиологическая потребность ребенка, необходимая для его нормального развития. В среднем с полутора лет начинается переход на новый режим с одним дневным сном, продолжительностью около 2,5 - 3 часов. Такой режим, с постепенным сокращением продолжительности сна, обычно сохраняется до 6-7 лет, когда ребенок, как правило, уже обходится без дневного отдыха. Иногда дети отказываются от дневного сна раньше — в 3-4 года.



Как помочь ребенку заснуть?

Обустроить кроватку ребенка так, чтобы она была комфортной и уютной. Не стоит использовать сон в качестве наказания. Спокойнее заснуть ребенку может помочь игрушка-посредник — например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже «засыпают» в кроватке малыша. Иногда ребенка легче отправить в постель, предоставив ему иллюзию самостоятельного выбора, например, спросив «Ты хочешь лечь спать сейчас или через пять минут»? Можно также напомнить о привычном ритуале: после еды нужно умыться, а потом отправляться в кроватку и там слушать сказку. Ребенок начинает ожидать тех событий, о которых ему уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня.

## «Ложечка за маму, ложечка за папу!»

Что делать, если ваш ребенок плохо ест?

Обычно в этом виноваты сами родители, потому что часто плохой аппетит наблюдается у детей с **нарушенным режимом кормления**. Если ваш малыш растет и развивается так же, как и другие дети его возраста и хорошо себя чувствует, но при этом мало ест, не волнуйтесь, оставьте его в покое.

Значит у него просто замедленный обмен веществ. А вот если ребенок на голову ниже своих сверстников, возможно, что он не получает с пищей необходимых веществ. Плохой аппетит может быть из-за воспалительных процессов в носу, носоглотке, из-за глистов, боли в почках, печени, ушей, повышенной возбудимости нервной системы. У нервных детей обычно выделяется мало слюны и они с трудом глотают плотную пищу. Поэтому сухую пищу не забудьте полить подливкой, соусом или давать запить компотом, чаем. Бывает, что **апатия к еде развивается из-за того, что дети мало бывают на воздухе, мало двигаются**.

Нельзя незадолго перед едой давать детям сладкое, потому что это испортит им аппетит. Постарайтесь, чтобы малыш не садился за стол возбужденным, поиграйте с ним перед едой в спокойную игру или почитайте книжку. Ни при каких обстоятельствах нельзя кормить ребенка насильно. Это может привести к еще большему снижению аппетита и нарушению пищеварения.

Строго соблюдайте режим питания и ничего не давайте ребенку в промежутках между приемами пищи. Старайтесь придавать блюдам аппетитный вид, купите малышу красивую посуду. Например, можно купить тарелочки с рисунками на дне — тогда ребенок будет стараться побыстрее съесть пищу, чтобы увидеть рисунок. Здесь есть только один недостаток — картинка может быстро надоесть малышу и интерес опять пропадет. В этом случае нужно приобрести несколько прозрачных тарелок без рисунка и уже самостоятельно приклеивать снизу красивые картинки с помощью скотча. Тогда у ребенка каждый раз будет стимул — побыстрее съесть, чтобы посмотреть, что там внизу.

