

ГДОУ ТО<<Новомосковский детский сад для детей с
ОВЗ>>.

Консультация для родителей
детей второй младшей группы"Светлячки"
<<Что делать,если ребенок не ест в детском
саду >>

Подготовила воспитатель Орехова Ангелина Владимировна.

Консультация для родителей. Что делать, если ребенок не ест в детском саду. Многим родителям знакома такая проблема, когда малыш отказывается кушать. Но если дома этот вопрос легче решить и проконтролировать, в детском саду он вызывает некоторые трудности. Проблема осложняется и тем, что в таких учреждениях строгий распорядок и режим. И малыш, не поев в определенное время, не сможет покушать в другое, когда захочет. В этой статье мы рассмотрим, что делать, если ребенок действует отказывается есть в детском саду. Почему ребенок не ест в детском садике. Чтобы найти решение, важно выяснить, почему ребенок не ест в детском саду. Наиболее распространенной причиной является адаптационный период, когда малыш только начал ходить в садик. В первое время он должен привыкать к новым условиям и разлуке с мамой, в результате чего испытывает сильный стресс. Часто ребенок плачет, капризничает и отказывается от еды. В данном случае нужно помочь малышу адаптироваться к новым условиям. Как это сделать, мы рассмотрим ниже. Вторая причина – ребенок не привык пище, которой кормят в детском садике. В новом месте он столкнется с разнообразием блюд, среди которых будут и новые. Кроме того, в садике вряд ли будут давать любимую еду крохи. В данном случае важно разнообразить домашний рацион ребёнка и включить блюда, которые дают в садике. Если дома не установлен определенный режим дня, это негативно скажется на поведении и желаниях ребёнка. Если здесь он может сесть кушать, когда захочет, в садике так сделать не получится. Обязательно приучайте ребенка к распорядку дня и кормите после пробуждения не позднее 11,5 часа, обед и ужин давайте каждый день в одно и то же время. Со временем выработается условный рефлекс, и кроха начнет сам просить кушать в определенный момент. Если ребенок поел дома перед садиком, там он уже не захочет кушать завтрак. Поэтому не кормите малыша перед выходом, чтобы он проголодался. Не давайте ребенку с собой конфеты и печенье, чтобы он не перебил аппетит. Иногда отказ от еды – манипуляции со стороны ребенка, чтобы вызвать жалость, чтобы не ходить в садик или, чтобы родители забрали пораньше. Ведь он знает, что мама и папа будут переживать, что кроха остается голодным. В результате они забирают чадо из садика пораньше или вовсе иногда разрешают туда не ходить. В этом случае важно поговорить с малышом и объяснить, что поход в садик необходим и это его “работа”. Не потакайте капризам и соблюдайте режим! Подробнее, что делать, если ребенок не слушается, постоянно капризничает и использует различные манипуляции, читайте здесь. Еще одной причиной, когда ребенок не хочет есть, может стать заболевание. При начинающейся простуде, гриппе или ОРВИ, аппетит значительно снижается или вообще исчезает. Кроме того, у крохи может болеть живот, наблюдаться расстройство пищеварения и нарушение стула, рвота или тошнота. В данном случае малыш ничего не ест, но каждое заболевание сопровождается и другими симптомами. Поэтому обратите пристальное внимание на состояние малыша. Материал подготовлен педагогом-психологом – Е.М.Бондарь. Консультация для родителей. Что делать, если малыш не ест в садике. Не заставляйте малыша кушать насильно и не ругайте его. Это может только усугубить ситуацию и напугать кроху; При первом походе в садик или переходе в новый подождите, пока кроха привыкнет. Вскоре он сам начнет кушать; Попросите воспитателя посадить ребенка за столик или рядом с малышами, которые быстро и хорошо кушают. Наблюдая за такими детьми, возможно

он начнет подражать им; Если малыш съел что-то в детском саду, обязательно похвалите его; Готовьте дома подобные и примерные блюда, что дают в садике. Пусть малыш привыкает к такой пище; Обязательно научите грудничка обращаться со столовыми приборами и посудой, кушать ложкой и пить из чашки без помощи взрослых; Не кормите малыша перед выходом из дома и не давайте в дорогу конфеты, печенье, фрукты и другой перекус; Приучайте грудничка быть благодарным людям, которые приготовили для него еду. Постарайтесь объяснить крохе, что отказ от пищи станет неуважением к повару и очень обидит его. Из-за хорошего и правильного воспитания ребенок не станет отказываться от предложенной еды; Готовьте домашние блюда вместе с ребенком. Пусть он научится уважать труд повара. Обязательно похвалите кроху за старания; Не забирайте ребенка из садика раньше, чтобы покормить дома; Не заикливайтесь на проблеме, не устраивайте допросы и не ругайте малыша. После садика можно поинтересоваться, чем сегодня кормили, и что ребенок съел, не более того. Материал подготовлен педагогом-психологом – Е.М.Бондарь Консультация для родителей Адаптация к детскому саду Часто от еды отказываются детки, которые только пошли в садик. Нарушение привычного ритма жизни и продолжительная разлука с родителями, новое окружение и правила вызывают стресс у каждого ребенка. Особенно у малыша, который до этого не испытывал самостоятельности и не контактировал с другими детьми. Из-за этого может повыситься капризность и нервозность, появятся отказы от еды и конфликты со сверстниками. Некоторые детки замыкаются в себе и тоже перестают кушать. Ребенка может пугать страх перед неизвестностью. Кроме того, из-за переизбытка впечатлений, новых событий, эмоций и впечатлений детская психика еще может не справиться. Крохе может не понравиться строгость воспитателей и большое количество запретов. Кроме того, теперь он должен многие вещи делать самостоятельно. Важно приучить ребенка к самостоятельному выполнению элементарных действий с раннего возраста еще до похода в садик. Он должен уверенно держать ложку и пить из чашки, завязывать шнурки, умываться и вытираться полотенцем, одеваться и раздеваться, пользоваться горшком. Как помочь ребенку привыкнуть к садикам До похода в садик обязательно обучите ребенка самостоятельному выполнению элементарных вещей, чтобы он мог кушать, одеваться и раздеваться, обуваться, пользоваться туалетом без помощи взрослых; За два-три месяца до похода в детский сад начинайте переходить на режим, установленный в детском саду. Особое внимание уделите режиму питания и подъему. Строго соблюдайте режим даже по выходным дням, тогда малыш без проблем вольется в новый график и ритм жизни; Подробно расскажите ребенку о садике. Объясните, что это за место и зачем туда ходить. Можно сказать, что это детская “работа”, где он должен проводить день. Расскажите, чему он сможет научиться в садике, что он может играть и гулять, что он познакомится там с новыми детками и сможет найти новых друзей; Заранее узнайте примерное меню садика и приучайте ребенка к новым блюдам, если этого; С ранних лет организуйте совместные игры, досуг и общение со сверстниками, чтобы малыш социализировался, привыкал к другим деткам и не боялся общаться; такую кушал пищу не он до Первые две недели оставляйте ребенка в садике на два-три часа и постепенно готовьте кроху к продолжительному отрыву от родителей и дома. При необходимости два-три дня можно побыть в группе вместе с малышом; Постепенно и плавно увеличивайте время пребывания в садике до четырех часов, а затем и переходите на полный день. Делать это нужно, когда эмоциональное

состояние малыша придет в норму, он будет хорошо спать и кушать; Не кричите на кроху с утра, когда собираетесь в садик, если он что-то не успевает или вы опаздываете. Лучше помогите ему собраться; Не пугайте малыша детским садом и не используйте детское учреждение, как наказание. Не говорите, что не заберете малыша вечером домой! Это вызовет сильнейший страх и стресс у крохи, а садик будет ассоциироваться со страшным местом; Обязательно уделяйте внимание ребенку. Расспрашивайте, что он делал, как у него дела. Важно, чтобы малыш не чувствовал себя брошенным. А разлука с родителями не должна ощущаться так остро; Но и не доставайте ребенка чрезмерной опекой. Не допускайте затянутое и сложное расставание утром, немедленное или преждевременное возвращение домой из садика; Строго придерживайтесь режима и не потакайте капризам ребенка; Не высказывайтесь негативно в адрес воспитателей и детского учреждения при ребенке. Он будет чувствовать негатив и недовольство по отношению к садика. В любом случае у ребенка должен быть адаптационный период, при котором он начинает ходить в садик только на два-три часа. Причем в первое время это лучше делать в сопровождении родителей. Постепенно увеличивайте время нахождения в садике, и уже через месяц малыш сможет спокойно оставаться там. Не допускайте резкое вхождение ребенка в новую среду без адаптационного периода! Малышу приходится быстро и резко менять привычки, режим дня, что отрицательно скажется на его психологическом и эмоциональном состоянии. В результате он становится нервным и капризным. Некоторые малыши могут замкнуться в себе. Он перестает кушать и в садике, и дома.