

## Советы родителям для подготовки ребенка к детскому саду.

### *Уважаемые мамы и папы!*

Ваш малыш подрос и уже скоро станет посещать детский сад. Для него очень сложно понять, почему мама отдает его в неизвестное место, почему она уходит, а не остается вместе с ним. И вы тревожитесь о том, будет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании.

Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

И конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут.

Плач — эмоциональная разрядка, по-другому они пока не научились снимать нервное напряжение. Но, как подметили практики, самые «плаксивые» поначалу потом становятся наиболее привязанными к детскому саду.

**Пусть наши советы и рекомендации помогут вам и вашему ребенку значительно легче привыкнуть к дошкольному учреждению.**

#### Факторы, влияющие на процесс адаптации

1. Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.
2. Длительность и тяжесть привыкания зависит от предшествующего воспитания в семье.
3. Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности.
4. Некоторые в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются, есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через два-три дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют.
5. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.
6. Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям.

7. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне, у бабушки и т.д.), легче адаптируются.

### **Как подготовить ребенка к поступлению в детский сад?**

1. За 1-2 месяца до поступления ребенка необходимо приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду:

- подъем-6.30-7.30;

-кормление- 8.10, 11.40, 15.10, 16.20;

-дневной сон- 12.30-15.00;

-ночной сон- с 21.00.

2. Уделите внимание рациону питания, приучите ребенка есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

3. Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

4. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.

5. Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.

6. До поступления в детский сад попробуйте посещать прогулки в детском саду, во время которых, по возможности, приобщайте его к совместным игровым действиям с другими детьми.

7. На прогулках обратите внимания на «ритуалы» встречи и прощания родителей с детьми.

8. Если у вашего малыша сохранились к моменту поступления в садик вредные привычки (сосание пустышки, пальца, кормление с книжкой и др.) отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договоренности с персоналом.

9. Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут воспитатели и друзья.

### **Первые дни в детском саду**

1. Первый раз желательно привести малыша в детский сад утром, ближе к концу завтрака, накормленного.

2. Первые 2-3 дня приводите малыша в группу на 1-3 часа, постепенно увеличивая время его пребывания в коллективе.

3. Не беспокойтесь больше, чем ребенок. Если вы прощаетесь с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у него возникает мысль: «Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-нибудь ужасное, если я здесь останусь. Лучше я ее не отпущу от себя». Ведите себя весело, уверенно, показывая малышу, что основания для страха нет.

4. Если ребенок с трудом расстается с матерью, возможно, водить его в детский сад следует отцу.

5. Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.
  6. Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми не расставался дома.
  7. В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.
  8. В конце дня обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок сегодня, а что уже хорошо получается.
  9. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте его детским садом.
  10. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.
- «Особенности адаптации ребенка раннего возраста к условиям ДОО».**

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном и психологическом. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить постепенный переход ребенка семьи в ДОО, требуется поддержка родителей.

Как примут ребенка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него со сверстниками? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется в новой среде? Привычные родительские волнения и тревоги... От того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода (который может продолжаться иногда и полгода), и его дальнейшее развитие. Эмоциональная привязанность к матери формируется с момента рождения и пронизывает все раннее детство ребенка. По мере взросления малыша она может несколько видоизменяться, в зависимости от расширения круга общения. Поэтому важно, чтобы любой новый опыт (например, общение с другими детьми и взрослыми, пребывание в незнакомом месте, игра с новыми игрушками) ребенок раннего возраста постигал вместе с мамой, что поможет ему удостовериться в безопасности данного опыта.

Существует определенная последовательность формирования психологической автономности ребенка от мамы в условиях детского сада.

#### 1-й этап «Мы играем только вместе»

В первое время, когда ребенок еще настороженно относится к детскому саду, мама является его проводником и защитником. Она побуждает его включаться во все виды деятельности и сама активно играет вместе с ним во все игры. На данном этапе ребенок и мама — одно целое.

#### 2-й этап «Я играю сам, но ты будь рядом»

Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет для него никакой опасности. Игры и игрушки вызывают у него острый

интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучаться от мамы для игры. При этом малыш иногда недалеко уходит от мамы, постоянно возвращается к ней, ищет ее взглядом, подходит за эмоциональной «подпиткой». Здесь важно маме, отпуская ребенка, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень недолговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх с педагогом, другими детьми и чужими мамам.

### 3-й этап «Иди, я немного поиграю один»

Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять самостоятельность в игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне, хорошо взаимодействует с педагогом, ориентируется в обстановке группы. У него появились любимые игрушки, он запомнил и выполняет простейшие правила. Когда наступает такой момент, маме можно предложить подождать ребенка в приемной. Главный момент в этой ситуации: мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго отлучится. Важно обратить внимание ребенка на возвращение мамы, но то, что мама его не обманула, она действительно отлучилась только на какое-то время и вернулась к нему. Постепенно время отсутствия можно увеличить.

4-й этап «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя». Собираясь в детский сад, ребенок уже знает, что он будет находиться в группе один, и заранее на это согласен. Малыш легко ориентируется в группе, активно вступает во взаимодействие с педагогом, детьми, при необходимости обращается за помощью.

Именно этот этап является завершающим в процессе становления психологической автономности ребенка.

Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей.

### **Как же облегчить крохе процесс адаптации?**

1. Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?» и т. п.
2. Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что — чужое, как меняться и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.
3. Отправляясь первый раз в сад, напоминайте себе, что вы его сами выбрали, поэтому с ребенком здесь ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.
4. Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, останется один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т. д.
5. Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока ребенок осваивается, не тормозите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать (Ай-ай-ай, как не красиво, как не стыдно и т. п.).

6. Вместе загляните в группу — обычно внимание малыша сразу захватывает множество игрушек, и он на какое-то время забывает о маме. Подумайте: может вам стоит исчезнуть именно в этот момент?

7. Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку — самое худшее, что может быть в этот период.

8. Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям.

## **Памятка для родителей**

1. Скоро Вам вместе с Вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить ряд рекомендаций:

2. Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.

3. Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.

4. Будьте терпеливы.

5. Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.

6. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.

7. Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.

8. Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).

9. Говорите с ребенком короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.

10. Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?»

11. Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.

12. Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте ...

13. Поощряйте любопытство.

14. Не скупитесь на похвалу.

**15. РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!**

16. Наличие у детей возможных навыков, облегчающих адаптационный период при поступлении в детский сад

**Навыки самообслуживания:**

- самостоятельно ест ложкой, умеет пережевывать пищу;
- перед едой моет руки;
- пользуется носовым платком, салфеткой во время приема пищи;
- своевременно просится на горшок;
- снимает расстегнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, варежки, носки и т.д.), пытается одеваться без застегивания;
- узнает свои вещи;

- совместно с взрослым складывает игрушки в ящик или в пакет;

Индивидуальные особенности:

- любит, когда читают книжки;
- рассматривает картинки;
- любит слушать музыку;
- любит рисовать, так как умеет.

Навыки общения:

- понимает обращенную к нему речь;
- по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку;
- понимает слова «нельзя», «надо»;
- любит играть с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт;
- обладает положительным опытом общения с посторонними взрослыми.

Игровая деятельность:

- самостоятельно делает несложные постройки из кубиков;
- повторяет в игре за взрослым увиденные действия;
- выполняет знакомое движение под музыку;
- играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу);
- использует в игре предметы-заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошки).