

Логонова Марина Николаевна
Воспитатель
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборск

Консультация для родителей «АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ»



С чего начинается садик? Как это ни странно, садик начинается с расставания, с прощания мамы с малышом, с того момента, когда он остаётся один на один с чужой тётёй и незнакомыми ребятами. Поэтому родителям надо подготовить и себя, и ребёнка к этому нелёгкому испытанию.

Настройте себя положительно

В том, что малыш плачет и никак не хочет отпускать мамину руку, часто виноваты мы сами. Нам очень его жалко, мысленно мы рисуем грустные картины: вот он плачет, вот ни с кем не играет... Мы в нерешительности, никак не уходим и чего-то ждём. **СТОП!** Даже если ваш собственный опыт посещения детского сада был далеко не радостным настройте себя положительно. В конце концов, детский сад – это необходимая «школа» жизни, и в ней, как и в жизни, будут и радостные, и грустные минуты.

Бесспорные плюсы

Главное преимущество детского сада в том, что ребёнок получает возможность общаться со сверстниками. Он не просто играет, он получает неоценимый опыт взаимодействия, сочувствия, сопереживания, коллективного творчества и сотрудничества. Всё это готовит ребёнка к дальнейшей жизни. Именно в это время происходит формирование характера, закладываются основные жизненные принципы.

Неизбежные минусы

Кроме положительного опыта общения ребёнок получает и негативные модели поведения: одни дети учатся ябедничать, подлизываться, другие – командовать и указывать, третьи – подчиняться. 8 часов предельного напряжения всех сил маленький человек просто не выдерживает. Он становится агрессивным, раздражительным, плаксивым. В результате такого перенапряжения ребёнок заболевает. Частые простуды – неизбежные спутники детсадовского возраста.

Как подготовить малыша к детскому саду?

1. Соблюдайте режим дня. Заранее узнайте режимные моменты детского сада – завтрак, обед, сон и за одну – две недели постарайтесь, чтобы ваш ребёнок привык к нему.

2. Приблизьте рацион питания ребёнка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей.

3. Необходимо обратить особое внимание на формирование у детей навыков самообслуживания. Ребёнок, умеющий самостоятельно есть, раздеваться и одеваться (кроме застегивания пуговиц и завязывания

шнурков), не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослого, что положительно скажется на его самочувствии.

4. Создавайте в восприятии ребёнка положительный образ детского сада. Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саду.

5. Заранее готовьте ребёнка к временной разлуке. Например: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим!»

Первые дни малыша в детском саду



На протяжении периода адаптации ребёнку приходится особенно нелегко, поэтому родителям в это время очень важно правильно вести себя, поддерживая кроху и хваля его даже за незначительные успехи.

Не исчезайте внезапно и не обманывайте малыша. Иногда родители боятся не справиться с собственными переживаниями при расставании с крохой, поэтому, как только

ни о чём не подозревающий ребёнок заходит в группу, они быстро исчезают. Такая неизвестность очень сильно пугает малыша. Приведя ребёнка в сад, обязательно скажите, что сейчас вы уйдёте по делам, но скоро обязательно за ним вернётесь. Будьте конкретны и откровенны (например, «Я иду на работу, а ты пока поиграешь с ребятами. После обеда я за тобой приду»).

- Время пребывания ребенка в детском саду должно увеличиваться постепенно. Воспитатель, наблюдая за малышом, подскажет вам, когда он будет готов остаться на обед, а затем и на дневной сон.
- Если воспитатель не против, дайте малышу с собой небольшую игрушку или другую вещь, которая будет служить ему напоминанием о доме.
- После возвращения из садика постарайтесь проводить с ребёнком побольше времени, занимаясь любимыми играми и занятиями.
- Будьте терпеливыми к капризам ребёнка, ведь оказавшись дома, малыш, возможно, захочет выплеснуть накопившиеся у него эмоции.

Как скоро ребёнок привыкнет к садика?

Средний срок адаптации к детскому саду, по мнению специалистов, составляет в ясельном возрасте 7-10 дней, в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Словом, чем старше ребёнок, тем дольше он привыкает к новым условиям. Психологи полагают, что особенности привыкания ребёнка к новой обстановке зависят от многих факторов: от типа нервной системы, от состояния здоровья, личных черт, семейной атмосферы, условий пребывания в детском саду. Наибольшие трудности в адаптации испытывают дети с ослабленным здоровьем, быстро устающие от шума, с трудом засыпающие днём, с плохим аппетитом. Тяжело привыкают к

детскому саду чрезмерно опекаемые дети, не имеющие навыков самообслуживания, тревожные.

Игры, помогающие быстрее адаптироваться к детскому саду

«Детский сад»

Во время игры в детский сад может быть много сюжетных линий: «Дети собираются на прогулку», «Дети обедают», «Дети приходят в детский сад», «Дети готовятся к дневному сну», «Дети на прогулке». Роль воспитателя может взять на себя мама или ребёнок, а детишками пусть будут игрушки. С помощью игры малыш сможет постичь правила поведения в детском саду, привыкнет к мысли, что там хорошо.

«Сочиняем сказку»

Предложите ребёнку придумать сказку о том, как его любимая игрушка попала в детский сад и затем обыграйте её. Пример сказки: «Жил на свете маленький Зайка. И вот пришло время идти ему в детский сад. Мама Зайчиха отвела Зайку в детский сад, а сама ушла за морковкой. Зайке сначала было страшно, хотелось плакать, но он сдержал слёзы, потому что не хотел расстраивать маму. Потом он подружился с воспитателем и детьми. Оказалось, что в садике очень интересно: здесь учат рисовать, лепить фигурки из пластилина, даже есть музыкальные занятия, на которых детки танцуют и поют песенки. День в детском саду прошёл быстро, а вечером за Зайчиком пришла мама, увидела, что он не плачет, очень обрадовалась. Вместе они радостные ушли домой».

«Хорошо-плохо»

Родитель называет определенные действия, а ребёнок должен определить, хорошо так делать или нет. При положительном ответе он хлопает в ладоши, при отрицательном грозит пальчиком и говорит: «Аяяя!».

Варианты вопросов:

- играть с игрушками в детском саду;
- плакать утром;
- дружить с другими детками;
- стесняться попроситься в туалет;
- самостоятельно кушать суп;
- мешать деткам спать во время дневного сна;
- делать утром зарядку и т.д.

В заключение ещё один важный совет родителям: старайтесь приходить за ребёнком раньше, чтобы он не оставался одним из последних в группе, поддерживайте его во всём, хвалите за маленькие достижения, чаще улыбайтесь, сохраняйте спокойствие и скоро вы заметите, что ребёнок начал ходить в детский сад с удовольствием.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

***И ПОМНИТЕ, ЧТО ВАША ЛЮБОВЬ ПОМОЖЕТ
РЕБЁНКУ ПЕРЕЖИТЬ ЭТО НЕПРОСТОЕ ВРЕМЯ.***