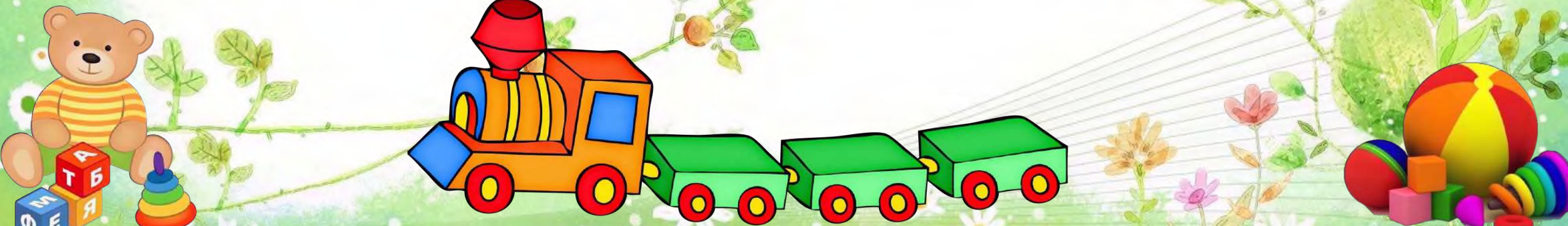


Как помочь ребёнку в период адаптации

Рекомендации родителям по адаптации ребёнка в детском саду



1. Неполный день

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

2. Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касаются личной гигиены. Постарайтесь придерживаться их дома – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.

3. Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сам или ему нужна помощь? Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.



4. Сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.

5. Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее — чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратите внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.

6. Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропачка или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.



7. Расставание

Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель поможет вам в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания. Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

8. Никогда не обманывайте ребенка

Обман — даже если у вас изменились планы — может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание — лучше забрать ребенка раньше без предупреждения — это станет для него приятным сюрпризом.



Советы родителям

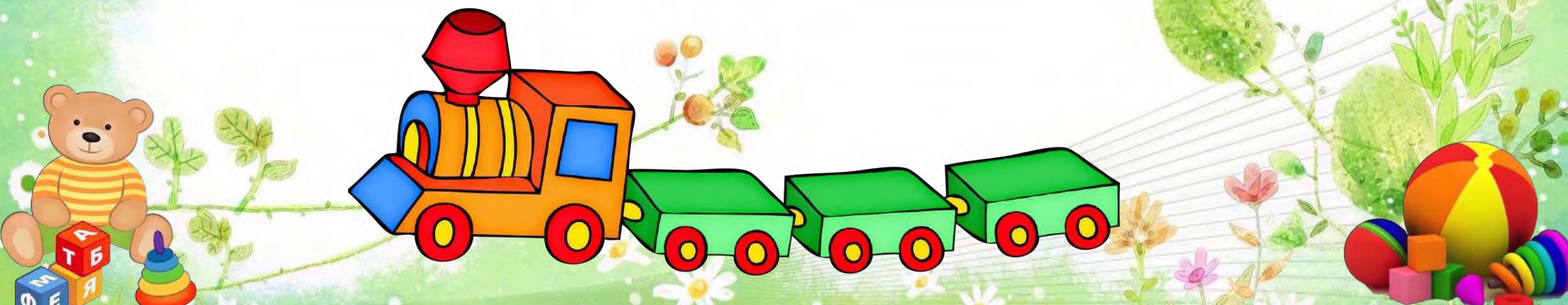


Советы родителям

- Больше всего родитель и ребёнок расстраиваются утром при расставании. Долгие прощания и разговоры с обеспокоенным выражением лица вызовут у ребёнка тревогу. Дети успокаиваются чаще всего сразу после того, как родители исчезают из поля зрения.
- 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.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.
- Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.
- Ни в коем случае нельзя пугать детским садом («Вот будешь баловаться, отведу в садик, и будешь там один жить!»).
- Не обманывайте ребёнка, пообещали забрать пораньше, выполните своё обещание.
- После детского сада проводите больше времени с ребёнком, расспрашивайте, как прошёл день, что он делал в детском саду.



Родительские страхи перед
поступлением
в детский сад и пути их решения.



- ❖ **«Ребенок будет плакать».** Объясняем родителям, что детям нужно рассказывать о том, что хорошего ждет их в детском саду: встреча с новыми друзьями, новые игры, увлекательные занятия и прогулки. У ребенка должно сложиться положительное впечатление о детском саде, тогда и слез будет меньше, и родители будут спокойны.
- ❖ **«Боюсь, что ребенок будет много болеть, приносить болячки домой».** Некому будет проследить, как он оденется на прогулку, будет ли спать укрытым одеялом, не подхватит ли вирус от других детей с признаками простуды». Болезни в дошкольном возрасте – это приобретение иммунитета. В любом случае стоит заранее продумать тот вопрос, как вы будете решать вопрос частых больничных на работе особенно в первый год: будут ли вас отпускать (юридически должны, по факту все иначе), сможете ли вы пригласить няню или бабушку к больному ребенку.
- ❖ **Ребенка обидят, и его некому будет защитить».** В детском коллективе случается всякое, конечно. Но взрослый всегда приходит на помощь. Обиженного точно пожалеют. Разве может быть какой-то взрослый, который отреагирует иначе? А постепенно дети научатся и сами решать большую часть своих конфликтов.



- ❖ **"Будет злой воспитатель, будет кричать на детей или бить".** Насчет рукоприкладства- наказывают педагогов, что реально бояться этого не стоит. Насчет кричать? Вопрос, как кричат: чтоб просто их было хорошо слышно или действительно с целью воздействия, с вложением соответствующей эмоции, с применением оскорблений. Если воспитатель кричит, это можно обсуждать с воспитателем или руководством. Лучше начать с первого и переходить ко второму, если первое не помогает. Если для вас ситуация складывается неприемлемым образом почти всегда можно просить перевода в другую группу.
- ❖ **"Ребенка будут наказывать".** Все работники детских садов имеют соответствующее образование и проходят собеседование с заведующей, которая вряд ли захочет потерять свою должность, принимая на работу человека с неуравновешенной психикой. Обязательно разговаривайте с воспитателем, донесите, как нельзя вести себя с вашим ребёнком.
- ❖ **"В садике плохое питание: много сахара, некачественные продукты, мало фруктов".** Меню составляет диет-сестра, которая следит за его сбалансированностью и разнообразием. Для аллергиков готовится замена. Они не остаются голодными. Посмотрите меню на сайте детского сада, в который вы собираетесь отдать ребенка. Или зайдите в садик лично и попросите дать вам меню, расспросите о питании мамочек, чьи дети уже ходят в садик. Старайтесь готовить простые блюда: овощные салаты, супы, пюре, омлеты, мясные и рыбные котлеты на пару. Если малыш привыкнет так питаться дома, то и детсадовская еда придется ему по вкусу.

- ❖ **"Ребенка будут насильно кормить и укладывать спать".** В наше время воспитатели все больше прислушиваются к психологам и совсем по-другому относятся к просьбам родителей. Если ваш ребенок мало кушает или не любит какой-то продукт – скажите об этом, и воспитатели не будут насильно пихать в него манную кашу. То же самое и со сном: если ребенок не спит днем, то договоритесь с воспитателем, чтобы ему разрешали играть, пока другие детки спят. Только обязательно объясните ребенку, что в это время нужно вести себя как можно тише. Старайтесь подстроиться под режим детского сада. Постепенно сдвигайте время приемов пищи и дневного сна к тому же времени, что и в садике. И не давайте ребенку долго спать по выходным и кушать, когда ему вздумается.
- ❖ **"С детьми не занимаются".** «За ними там вообще не смотрят, они сами себе предоставлены, а воспитатель в телефоне сидит». Если с детьми не заниматься, не учить их играть, если их предоставить самим себе, будут травмы, с группой детей будет просто невозможно справиться. Есть расписание занятий и с детьми занимаются столько, сколько нужно в соответствии с СанПин. Чем больше дети, тем больше занятий. В году перед школой им и поиграть бывает некогда. А вот в 3-4 года занятий мало и они делятся 8-10 мин.
- ❖ **"Ребенок научится плохому в саду".** Объясните ребенку, что бывают плохие слова, которые нельзя говорить, и что любой спор можно решить мирным путем, словами, а не кулаками. Он обязательно к вам прислушается, ведь мнение родителей для детей имеет гораздо больший вес, чем мнение чужого мальчика из группы.



- ❖ **«Ребенок будет плакать».** Объясняем родителям, что детям нужно рассказывать о том, что хорошего ждет их в детском саду: встреча с новыми друзьями, новые игры, увлекательные занятия и прогулки. У ребенка должно сложиться положительное впечатление о детском саде, тогда и слез будет меньше, и родители будут спокойны.
- ❖ **«Боюсь, что ребенок будет много болеть, приносить болячки домой».** Некому будет проследить, как он оденется на прогулку, будет ли спать укрытым одеялом, не подхватит ли вирус от других детей с признаками простуды». Болезни в дошкольном возрасте – это приобретение иммунитета. В любом случае стоит заранее продумать тот вопрос, как вы будете решать вопрос частых больничных на работе особенно в первый год: будут ли вас отпускать (юридически должны, по факту все иначе), сможете ли вы пригласить няню или бабушку к больному ребенку.
- ❖ **Ребенка обидят, и его некому будет защитить».** В детском коллективе случается всякое, конечно. Но взрослый всегда приходит на помощь. Обиженного точно пожалеют. Разве может быть какой-то взрослый, который отреагирует иначе? А постепенно дети научатся и сами решать большую часть своих конфликтов.



Подборка игр
для легкой адаптации



«Разговор с игрушкой»

1. Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка (можно использовать обычные игрушки). Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли». Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками.

2. Можно использовать игрушку любимую конкретным малышом Зайка, Лисичка, Ёжик. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

«Хоровод с куклой»

Воспитатель приносит новую куклу. Она здоровается с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый побуждает детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла предлагает потанцевать. Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребёнку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую песню.

Игра проводится с двумя, тремя детьми.



«Пришел Петрушка»

Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его вместе с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздаёт погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

«Покружимся»

Воспитатель берет Мишку, крепко прижимает его к себе и кружится с ним. Дает другого Мишку малышу и просит так же покружиться, прижимая к себе игрушку. Затем взрослый читает стишок и действует в соответствии с его содержанием, побуждая ребёнка выполнять те же движения.

Я кружусь, кружусь, кружусь,

Быстро-быстро покружусь,

А потом останавлиюсь

Тихо-тихо покружусь.



«Лови мячик»

Педагог берет в руки мячик, предлагает ребенку поиграть с ним. Лучше организовать игру на полу: педагог и ребенок сидят напротив друг друга, широко расставив ноги, чтобы мячик не укатился мимо.

- Давай поиграем в мячик. Лови мячик!

Педагог катит мячик по направлению к малышу. Затем побуждает его катить мячик в обратном направлении, ловит мяч, комментирует ход игры.

«Игра с собачкой»

Воспитатель держит в руках собачку и произносит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик Барбосик в гости к нам пришёл.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Маше лапу!

Подходит с собачкой к ребёнку, имя которого названо, предлагает взять собачку за лапу, покормить. Принесит миску с воображаемой едой. Ребёнок «кормит» собаку.

«Иди ко мне»

Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Миша пришел!» Игра повторяется несколько раз с другими детьми.

«Вода, водица...»

1 В таз с водой опускаются пластиковые игрушки (рыбки, уточки, шарики, контейнеры разной формы, ребёнок переливает воду из одной ёмкости в другую.

2 Миску с водой заполнить пуговицами, небольшими кубиками, морскими гладкими ракушками и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камешки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность игры – не более пяти минут.

3 Если ребёнок не желает прекращать игру, можно предложить пускание бумажных корабликов по воде.

«Догонялки»

Педагог предлагает ребенку поиграть в догонялки.

- Давай играть в догонялки: ты убегай, а я буду тебя догонять!
- Догоню-догоню!

Ребенок убегает, а взрослый догоняет его. При этом не стоит спешить — дайте возможность малышу побегать, почувствовать себя быстрым и ловким. Затем педагог ловит ребенка — обнимает его.

«Хоровод»

Воспитатель держит ребенка за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,
Среди трав и цветов,
Кружим, кружим хоровод
До того мы закружились,
Что на землю повалились.

При произнесении последней фразы оба мягко «падают» на ковёр.

«Солнышко и дождик»

Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегут по залу. По сигналу «Дождик! Скорее домой!» бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.

«Поезд»

Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», – говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чух-чух-чух». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

«Мяч в кругу»

Дети (подгруппа) садятся на пол в круг и прокатывают мяч друг другу. Воспитатель, показывая, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

«Мяч»

Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: «Мой веселый, звонкий мячик. Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мне с ним играть!» После этого «мячик» убеждает.

«Мы потопаем ногами»

Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой:

Мы потопаем ногами,

Мы похлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

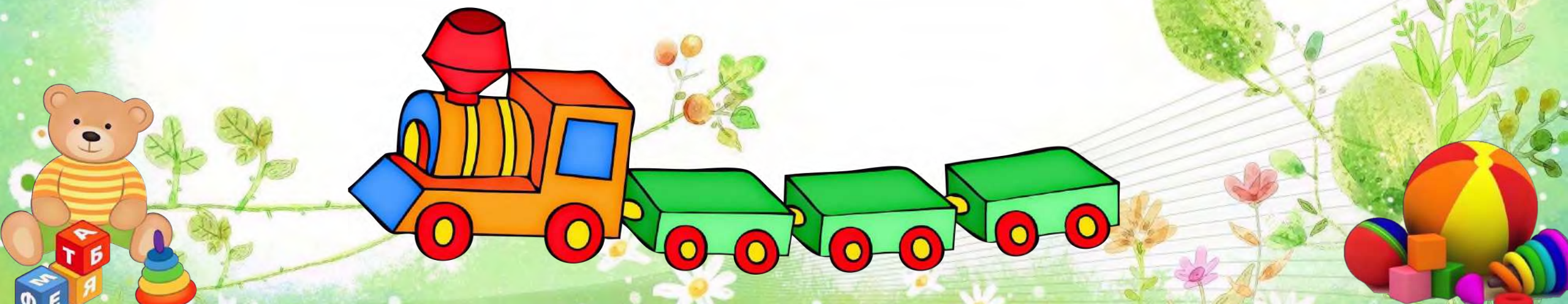
(Дети берутся за руки, образуя круг.)

Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются.



Календарь подготовки к
поступлению
в детский сад



РАСШИРЯЙТЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ ПОЛЕ

- ✓ рассказывать о детском садике
- ✓ читать книги по теме
- ✓ приводить примеры знакомых детей
- ✓ вместе играть в детский сад

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДЕТСКИМ САДОМ

- ✓ прогулки по территории
- ✓ экскурсия в группу
- ✓ если есть знакомые из садика, сходить с ними, когда они забирают своих детей

СОВМЕСТНАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ выбрать вместе одежду на первые дни
- ✓ познакомиться с воспитателями

СОЗДАЙТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

- ✓ рассказать веселые истории о садике из своего детства
- ✓ «подсветить» плюсы детского садика







НАСТРОЙТЕ РЕЖИМ

- ✓ ранний подъем
- ✓ своевременное укладывание на ночь
- ✓ дневной сон или тихий час

РАЗВИВАЙТЕ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

- надевать простые вещи {фуомх «о»
- есть и пить без посторонней помощи
- мыть руки
- вытираться полотенцем
- пользоваться туалетом/горшком

Адаптация прошла успешно, если ребенок:

-  принимает правила детского сада
-  если и плачет при расставании, то быстро успокаивается
-  спокойно играет
-  спокойно общается с детьми и воспитателями
-  ест предложенную пищу
-  спит во время тихого часа

