

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами возможно придется столкнуться вам и малышу и как сделать процесс адаптации более мягким.

АДАПТАЦИЯ – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

ЧТО НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД САДОМ:

- Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.
- Желательно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него сядил).
- Научить ребенка есть ложкой. Для годовалых детей - держать ложку, пытаться есть.
- Отлучите ребенка от груди. Кормление грудью сильно привязывает малыша к маме, усложняет адаптацию. Но, если уж, так случилось, что до сада никак не удалось отучить, то во время самой адаптации этого делать не стоит, это слишком стрессировать малыша.

- Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- Повысить роль закаливающих мероприятий.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.



АЛГОРИТМ ПРОХОЖДЕНИЯ АДАПТАЦИИ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Ребенок находится в детском саду 1-2 часа (8.00-10.00)

Цели: закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Ребенок находится в детском саду 2-3 часа (8.00-11.00)

Цели: установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком

(ребенок сам идет на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Посещение ребенком ДОУ в первую половину дня (7.00— 12.00). К концу недели ребенок по желанию остается на дневной сон.

Цели: приучать ребенка к приему пищи в ДОУ (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Дети посещают детский сад в течение всего дня.

Цели: развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей; подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДОУ, со старшими детьми; поощрять культурно-гигиенические навыки.

ЧТО ПОМОЖЕТ КРОХЕ В АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ:

- Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику».
- Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
- По возможности придерживайтесь в первые дни алгоритма посещения ребенком детского сада.
- В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

Расскажите воспитателю заранее об индивидуальных особенностях вашего ребенка: что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методы поощрения и наказания приемлемы для вашего ребенка.



Любой родитель должен помнить, что основная ответственность за успешность адаптации лежит на нем. Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к ДОУ в любом возрасте, не жалейте времени на эмоционально-личностное общение с ребенком, поощряйте посещение детского сада ребенком. Помните, что детский сад- это первый шаг в общество, импульс к развитию знаний ребенка о поведении в обществе.

В ДОБРЫЙ ВАМ ПУТЬ!



Адаптация ребенка к детскому саду

**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД
№ 46 «ОДУВАНЧИК»,
РАСПОЛОЖЕННЫЙ ПО АДРЕСУ
ОКТЯБРЬСКАЯ, 50, 5-31-24**

Советы ответственным родителям

**ДЕТКИ В САДИКЕ ЖИВУТ,
ЗДЕСЬ ИГРАЮТ И ПОЮТ,
ЗДЕСЬ ДРУЗЕЙ СЕБЕ НАХОДЯТ,
НА ПРОГУЛКУ С НИМИ ХОДЯТ.
ВМЕСТЕ СПОРЯТ И МЕЧТАЮТ,
НЕЗАМЕТНО ПОДРАСТАЮТ.
ДЕТСКИЙ САД — ВТОРОЙ ВАШ ДОМ,
КАК ТЕПЛО, УЮТНО В НЕМ!
ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ, ДЕТИ,
САМЫЙ ДОБРЫЙ ДОМ НА СВЕТЕ!**