

Подготовила
инструктор по физической культуре
Гусева Алена Францевна

Консультация для родителей «Адаптация дошкольника к детскому саду»

Ребенок впервые приходит в дошкольное учреждение и для него детский сад является новым, совершенно неизвестным пространством. Одному малышу потребуется два-три дня чтобы разобраться в новой обстановке, другому – несколько месяцев. Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?

Теперь в его жизни произошло множество изменений:

1. отсутствие родителей в течение девяти и более часов;
2. новое помещение, таящее в себе много нового, неизвестного, а значит опасного;
3. новые требования к поведению;
4. строгий режим дня;
5. постоянный контакт с большим количеством сверстников;
6. незнакомые взрослые, которые окружают малыша и другой стиль общения.

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создают для него стрессовую ситуацию, которая в дальнейшем может привести к невротическим реакциям: капризам, отказу от еды, страхами, частыми заболеваниями. Для того, чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям общественного воспитания необходимо готовить его к поступлению в детский сад.

Ребенок, приходящий в детский сад, должен обладать некоторыми навыками. Режим дня в семье желательно приблизить к режиму дня в саду. Вставать утром желательно в семь – семь тридцать. Соответственно вечером малыша желательно уложить до двадцати одного часа. А дневной сон выдерживать в интервале с тринадцати до пятнадцати часов.

Старайтесь кормить ребенка примерно теми же блюдами, что и в детском саду. Ребенок должен уметь сам есть, одеваться, раздеваться в определенной последовательности, самостоятельно складывать и вешать свои вещи, пользоваться горшком, но никак не подгузниками, самостоятельно мыть руки и лицо. Под влиянием стресса малыш может растерять почти все навыки самообслуживания, которые давно усвоил.

Ребенка приходится кормить из ложечки, он «не умеет» одеваться и раздеваться, пользоваться туалетом. Но по мере адаптации, он начинает пользоваться ранее приобретенными навыками и усваивать новые.

Малыш должен уметь самостоятельно играть, убирать за собой игрушки, выражать свои мысли и желания словами. Коммуникабельность ребенка – это успешная адаптация. Общайтесь с ребенком, не отмахивайтесь от его вопросов, беседуйте как можно чаще и у него не будет проблем в речевом и умственном развитии.

Самым главным навыком является умение взаимодействовать в коллективе. Ребенок должен уметь ждать, уступать, выполнять просьбы воспитателей и других взрослых, делиться игрушками с товарищами. Малыш должен понять, что он не один, в детском саду много малышей и воспитатели не могут уделить ему столько внимания, сколько он получает дома.

Родители должны понимать и быть готовыми к трудностям, связанными с адаптацией к детскому саду, но, тем не менее, отдавать ребенка в сад необходимо для его нормального развития.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. Давайте поговорим о том, чего нельзя делать ни в коем случае.

- **Нельзя** наказывать ребенка или сердиться на ребенка за то, что он плачет при расставании или дома, при упоминании о необходимости идти в сад. Напоминание о том, что он «обещал не плакать», - не работает, так как дети этого возраста еще не умеют «держаться слово», лучше еще раз напомнить, что вы обязательно за ним придете.

- **Нельзя** пугать детским садом, место, которым пугают, никогда не станет для него любимым и безопасным.

- **Нельзя** плохо отзываться о воспитателе и саде и при ребенке. Малыш может подумать, что детский сад – нехорошее место и его окружают плохие люди, тогда тревога не пройдет вообще.

- **Нельзя** обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, лучше пусть он знает, что мама придет не скоро, чем он будет ждать ее каждую минуту.

Не идите на поводу у ребенка, не пропускайте сад несколько дней, чтобы малыш меньше плакал. Помните, что нерегулярное посещение детского сада удлиняет процесс привыкания, делает его более болезненным.

Поддерживайте контакт с воспитателями, интересуйтесь успехами ребенка. Дома желательно читать книги о детском саде, поиграть в детский сад, и всячески стимулировать его желание идти в группу. Родители должны поддерживать в ребенке уверенность, что он самый лучший, самый любимый, и они его по-прежнему любят, и теперь он стал большой, и будет ходить как взрослые на «работу».

Воспитатель тоже должен проявить терпение и такт в отношении воспитанников. В данном возрасте игра со сверстниками еще не является наиболее значимым видом деятельности, а взаимодействие с взрослыми уже важно для малыша. Поэтому с самого начала надо включить ребенка в

совместно значимую деятельность, можно обратиться к ребенку за помощью: накрыть на стол, раздать материал для занятий, убрать игрушки. Обязательно вечером похвалить ребенка за его помощь, самостоятельность, за приобретенные умения, рассказать о том, что будет завтра, какие занятия и игры ждут малыша. Большинство детей с удовольствием играют с взрослыми. Воспитатель может организовать игру детей, взяв в игру более тревожного ребенка, доверив ему главную роль. Важно при этом не фиксировать внимание малыша на его «горе», не жалеть, не утешать постоянно, а лучше доброжелательно и уверенно объяснить, что вечером и взрослые и дети уходят к себе домой. В период адаптации воспитателю важно быть доброжелательным, но твердым, четко объясняя ребенку требования, что можно делать, что нельзя и почему.

Если адаптация проходит тяжело, можно предложить забирать ребенка до сна, затем сразу после сна, затем оставлять на целый день. Хорошо помогает облегчить привыкание к саду любимая домашняя игрушка. С ней малыши играют, гуляют, ложатся спать.

Судить о действительном окончании адаптационного периода мы можем после четырех – шести месяцев, а у некоторых детей – после годы пребывания в саду. Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает, вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

В любом случае важно помнить о значении коллектива в воспитании ребенка. Дошкольное образовательное учреждение является первой ступенью образования, и выполняет множество функций. На занятии ребенок получает специальные сведения, расширяется система знаний, умений и навыков. Помимо специальных учебных умений, дети приобретают первый опыт жизни в коллективе сверстников. Таким образом, в детском саду происходит планомерное, целенаправленное, педагогически обоснованное всестороннее развитие ребенка.

Литература:

1. Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад. Пособие для воспитателей детского сада – М.: Просвещение, 1983. – 80 с.
2. Галанов А.С. Я иду в детский сад. Пособие для родителей и воспитателей. – М.