

Адаптация ребёнка в детском саду. Консультация для родителей

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...

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Ребенок в период адаптации – живая модель стрессового состояния.

Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать как приспособление функций организма ребенка к условиям существования в группе. Из привычного мира семьи малыши попадают в совершенно новые условия многоликой детской среды. Вполне ясно, почему маленькие детки с первых дней посещения плачут, тяжело переживают разлуку с мамой.

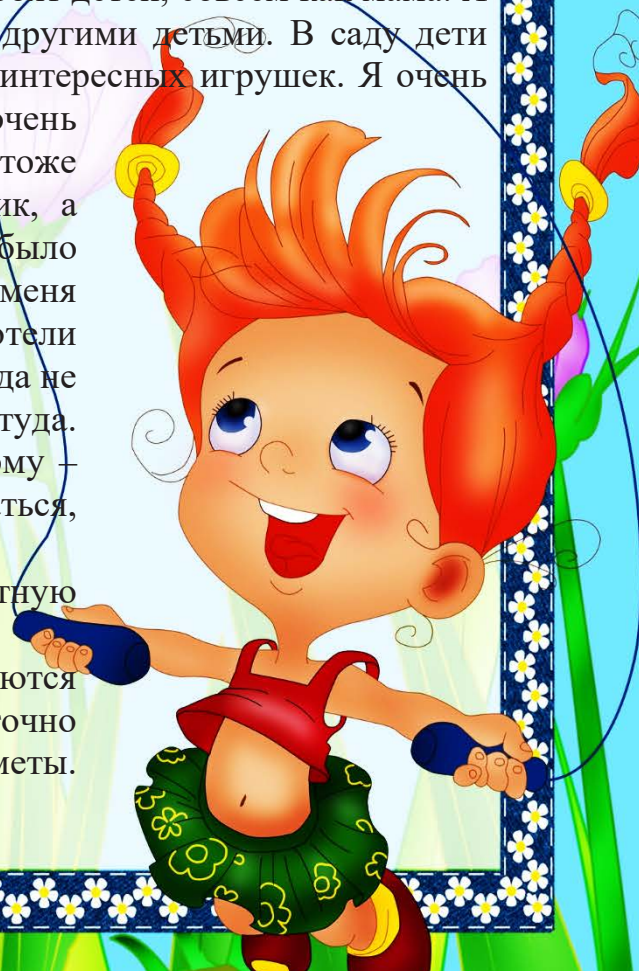
Начните готовиться к посещению детского сада заранее, не менее, чем за 2-3 месяца до предполагаемой даты!

Воспользовавшись практическими рекомендациями, приведёнными в этой консультации, любой родитель сможет помочь своему малышу и себе легче пройти процесс адаптации к детскому саду.

Познакомьте вашего ребенка с Детским садом. Еще до получения путевки нужно начать приучать ребенка к мысли о том, что скоро он будет ходить в садик. Покажите ему здание детского сада, пусть он увидит, что есть дорога к садику от дома и обратно.

Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в садик. Например: «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Там их ждут воспитатели. Это такие добрые тети, которые любят детей, совсем как мама. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми. В саду дети играют, гуляют, кушают. Там много красивых, интересных игрушек. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в садик, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в детском саду, а я расскажу, что у меня было интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в этот сад своих детей, но берут туда не всех. Тебе повезло, скоро я начну водить тебя туда. Только нам с тобой нужно подготовиться к этому – научиться самостоятельно кушать ложкой, одеваться, складывать вещи».

Приготовьте вместе с ребенком «радостную коробку», складывая туда недорогие вещи. Это могут быть игрушки, которые остаются привлекательными для вашего ребенка и уж точно обрадуют других детей; забавные предметы.



Возможно, вы умеете складывать оригами, тогда смело отправляйте в «радостную коробку» бумажного журавлика или собачку. Тогда по утрам вам проще будет отправлять ребёнка в сад – с игрушкой веселее идти, проще завязывать отношения с другим ребёнком.

Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте своим родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребёнком, ведь его приняли в детский сад.

Соблюдайте режим. Создайте дома режим дня максимально приближенный к режиму детского сада:

- Вставайте утром пораньше, не позднее 8:30, постепенно сокращая минутки утреннего сна, ведь вам придется приходить в садик к 8:00 часам, так как завтрак уже в 8:30.

- Завтракайте! Лучше всего молочной кашей, так как в меню детского сада на завтрак всегда готовят кашу!

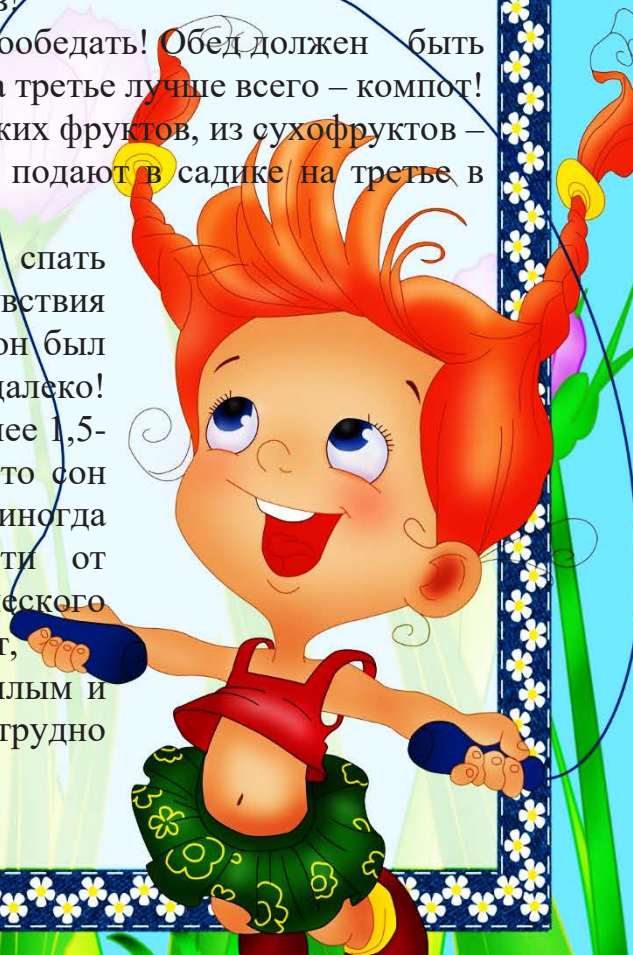
- В утренние часы, после завтрака, играйте, стройте из кубиков домики, башенки, мостики, читайте книги, смотрите любимые мультики (только не долго, не больше 15 минут), рисуйте и лепите из пластилина, танцуйте под музыку, слушайте и пойте детские песни.

- Не забудьте о втором завтраке! Примерно в 10 утра. Это может быть какой-нибудь фрукт или сок.

- Затем идите на прогулку! Детям обязательно нужно гулять в утренние часы, когда солнышко еще только идет к зениту, в эти часы организм наиболее восприимчив к солнечному свету, который позволяет накапливаться витамину D, а без солнышка этот витамин не усваивается, а он очень нужен маленьким детям, так как при его недостатке может развиваться болезнь под названием Рахит - так говорят педиатры! Гуляйте не менее 2 часов!

- После дневной прогулки нужно пообедать! Обед должен быть полноценным: из первого, второго и третьего! На третье лучше всего – компот! (Приучите вашего ребёнка пить компоты: из свежих фруктов, из сухофруктов – это вкусно и полезно, и именно такой напиток подают в садике на третье в обед).

- Обязательно укладывайте ребёнка спать днем! Дневной сон – залог хорошего самочувствия вашего малыша во второй половине дня, ведь он был таким активным утром, а до вечера еще очень далеко! Педиатры рекомендуют спать детям днем не менее 1,5-2 часов. Если вашему малышу еще нет 3 лет, то сон может составлять в дневные часы 2-2,5 часа, иногда чуть больше (до 3,5 часов), в зависимости от психоэмоционального или физиологического состояния ребёнка. Но и дольше спать не следует, иначе ребёнок во второй половине дня будет вялым и может даже капризничать, а вечером его будет трудно уложить спать на ночь.



- После дневного сна устройте полдник - дайте ребенку попить сок, чай или молочный продукт, можно добавить любимое печенье, фрукты, но немного, так как впереди будет еще один полноценный прием пищи.

- Во второй половине дня играйте с ребенком! Пусть ваш малыш занимается тем, что ему больше всего нравится: играет в мяч или собирает мозаику, поет песни или танцует, можно немного порисовать или сделать аппликацию (но не забывайте, что для ручного труда и художественного творчества нужно хорошее освещение, поэтому рисовать, лепить или клеить лучше в утренние часы, когда светит солнце).

- Не забудьте организовать ребенку вечернюю прогулку, которая должна длиться не менее 2-2,5 часов. (Помните, что ребенок дошкольного возраста должен гулять не менее 4 часов в день!) Будет очень хорошо, если ваш ребенок будет гулять на детской площадке общего пользования – там он сможет играть с другими детьми и учиться взаимодействию в детском коллективе.

- Вечером не перекармливайте ребенка, пусть это будет легкий ужин, состоящий, например, из тушеных овощей с добавлением отварной курицы и какого-нибудь напитка.

- В вечерние часы перед сном организуйте ребенку спокойные игры, спойте ему или дайте послушать спокойные детские песни, почитайте его любимую книжку.

- Укладывайте на ночной сон ребенка в 21 час, чтобы к утреннему пробуждению ваш малыш успел хорошо выспаться! Ночной сон должен составлять для малышей 1,5-2 лет не менее 11-11,5 часов, для детей 3 лет чуть меньше – 10,5-11 часов (совокупность дневного и ночного сна должна составлять 12-14 часов).

Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как это правильно сделать. Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить», и Анна Николаевна нальет тебе воды. Если захочешь в туалет, скажи об этом.

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет. Объясните, что в группе будет много детей и иногда ему придется подождать своей очереди. Вы должны сказать малышу: «Воспитатель не может одеть сразу всех детей, тебе придется немного подождать». Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребенком дома.

Если вы не успели отучить ребенка от «вредных» привычек (сосание соски, пальца, укачивание перед сном) до поступления в детский сад, то не стоит этого делать в период привыкания. Помните, что ребенок и так находится в состоянии стресса и ломка привычного поведения только усугубит это состояние. Подождите, пока ребенок привыкнет.



Старайтесь, чтобы в детский сад малыша приводил кто-нибудь один. В этом случае он быстрее привыкнет к процедуре расставания.

Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Маше, Соне, Виталике. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии.

Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет вашему ребенку привыкнуть к новому образу жизни.

Особое внимание уделяйте здоровью вашего ребенка.

Пройдите необходимую диспансеризацию по рекомендации вашего педиатра.

Создавайте благоприятную психоэмоциональную атмосферу дома: - поддерживайте в семье атмосферу любви, доброго отношения друг к другу, радости и взаимоуважения; - как можно больше времени проводите в кругу семьи, проводите вместе с вашими детьми выходные, устраивайте семейные праздники, досуги;

- привлекайте вашего ребенка к совместным трудовым действиям (пеките оладушки, например, или сажайте цветы на даче);

- разговаривайте друг с другом и в том числе с вашим малышом всегда ровным, тихим голосом, даже, если он «провинился»;

- чаще прикасайтесь друг к другу, гладьте вашего ребенка – нежные прикосновения дают понять, что ты любим;

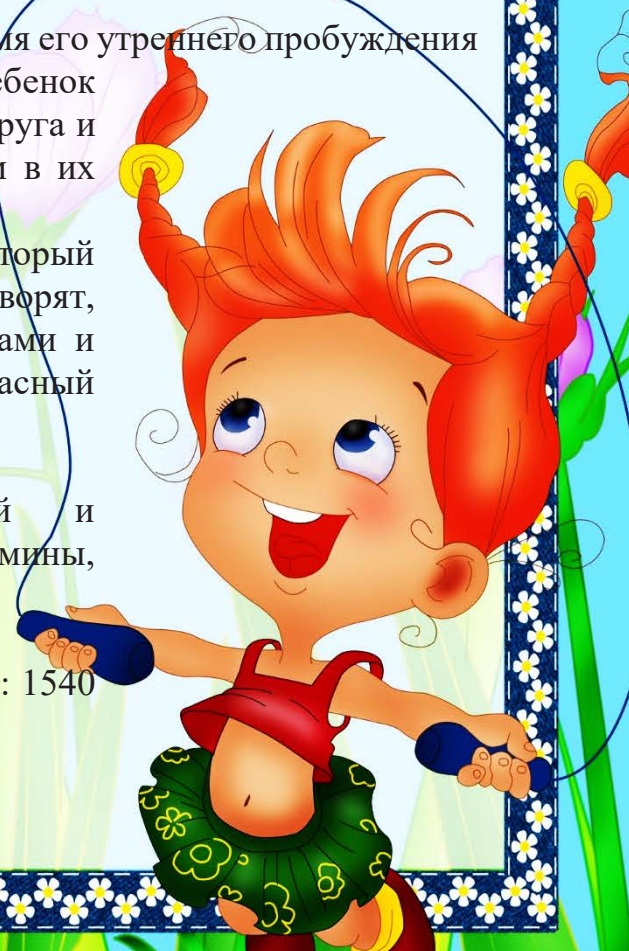
- укладывайте вашего ребенка спать и во время его утреннего пробуждения тоже старайтесь быть рядом, чтобы ребенок чувствовал, что он не одинок; - слушайте друг друга и слушайте ваших детей, участвуя таким образом в их жизни, приободряйте, советуйте, сопереживайте.

Соблюдайте режим дня. Про человека, который встает с солнышком и засыпает вместе с ним, говорят, что он живет в ладу с природой. Научитесь сами и научите вашего ребенка соблюдать этот прекрасный ритуал гармоничного существования.

Соблюдайте принцип здорового питания:

- еда должна быть полноценной и сбалансированной (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли);

- энергетическая ценность должна соответствовать возрастным нормам (для 3-х лет: 1540 ккал, белки – 53 г, жиры – 53 г, углеводы 212 г);



- для растущего организма меню должно быть расширенным и включать такие продукты, как: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, сливочное и растительное масло, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы;

- режим питания для дошкольников - 4-х разовый (завтрак, обед, полдник и ужин), три из четырех приемов пищи должны включать горячую пищу. В утренние часы и перед сном желательно вводить еще один прием пищи: второй завтрак (лучше всего фруктовый) и второй ужин (молочный).

Создавайте условия для двигательной активности малыша.

Потребность в движении является естественной для любого живого организма! Ребенок дошкольного возраста в среднем должен совершать от 10 до 15 тысяч шагов в сутки (для ребенка 2-3 лет – от 6 до 9 тысяч).

- Утро начинайте с зарядки;

- подвижные игры являются главной формой игровой деятельности для ребенка младшего дошкольного возраста;

- активные прогулки (не в коляске) восполняют до 50% потребности в движении в сутки; - занимайтесь физкультурой и спортом (бегайте, прыгайте, плавайте).

Соблюдайте правила гигиены и закаливания:

- мойте руки перед едой («Чистота – залог здоровья!»);

- ежедневно меняйте нательное белье;

- ежедневно принимайте водные процедуры;

- чистите зубы 2 раза в день;

- полощите рот после еды;

- принимайте контрастный душ или обтирание прохладной водой;

- принимайте солнечные и воздушные ванны.

В период адаптации эмоционально поддерживайте ребенка. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Старайтесь не вздыхать при ребенке, не говорить с ним жалостливым тоном, не высказывать своего сожаления по поводу вашего расставания с ним. Помните, что ребенку передается ваше эмоциональное состояние. Можно сказать, малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, но скоро ты привыкнешь. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

Помните, что привыкание ребенка к детскому саду может продлиться до полугода. К тому же необходимо поэтапное «вхождение» в группу с постепенным увеличением времени его пребывания в группе в течение дня. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше если на этот

период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

