

Адаптация ребёнка в детском саду

Поздравляем Вас! Ваш малыш поступил в детский сад!

Все волнения по поводу выбора детского сада и хлопоты с документами уже позади. Но встает вопрос как же ваш такой маленький, но в тоже время такой взрослый малыш привыкнет к новой для него обстановке? Будет ли ему комфортно с новыми людьми – воспитателями, в новом кругу детей? Как облегчить ему, так называемый период адаптации?

Адаптация (лат. *adapto* — приспособляю) — процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды. Не зависимо от возраста ребенка периода адаптации в новом месте и в новом коллективе не избежать. Малышу трудно приспособиться к возникшим изменениям. И в каком возрасте он пройдет легче никому не известно. Но Вы можете помочь, вашему малышу привыкнуть к незнакомой обстановке, не зависимо от того 1,5 года вашему ребенку или 3. Мозг ребёнка очень пластичен, и если изменения условий жизни происходят не так часто и не очень резко нарушают привычный образ жизни, то у ребёнка, при правильном воспитательном подходе быстро восстанавливается уравновешенное поведение и не остаётся каких-либо отрицательных последствий, т. е. ребёнок адаптируется к новым условиям своей жизни.

Хотим предложить ряд рекомендаций, следуя которым родители и воспитатели сделают адаптационный период более лёгким и безболезненным:

1. До поступления ребёнка в детский сад необходимо выяснить распорядок дня, по которому малышу предстоит жить в ближайшее время **и приблизить домашние условия к его особенностям**: внести элементы режима, питания, прививать навыки самообслуживания и личной гигиены (одевать и снимать некоторые элементы одежды, обувь; кушать и пить самостоятельно; мыть руки с мылом и вытирать их полотенцем), выводить на прогулку на оживлённые детские площадки, учить общаться с другими детьми и взрослыми и т.п.

2. Совершите неформальную прогулку по территории детского сада, расскажите малышу о садике красочно и позитивно. Старайтесь в своём рассказе показать ребёнку, как весело и хорошо другим детям в детском саду, расскажите, чем они занимаются: играют, рисуют, лепят, читают, поют песни, танцуют, совершают экскурсии, смотрят спектакли, празднуют Дни рождения, Новый Год и др. Скажите малышу, что он тоже вырос и может ходить в детский сад.

3. Очень полезны экскурсии по группе, в которых участвует воспитатели, родители и ребёнок. Так в непринуждённой форме происходит знакомство малыша и его родителей с воспитателями, с новой обстановкой в группе. Пока малыш рассматривает новые игрушки, альбомы с фотографиями бывших воспитанников, родители могут обсудить с воспитателями волнующие их вопросы, особенности ребёнка, узнать, что необходимо взять с собой в детский сад и др.

Придя потом в детский сад, малыш вспомнит тётю, которая улыбалась ему и его маме, показывала им интересные игрушки, рассказывала об интересных играх, которые она знает, приглашала в гости, и более охотно пойдёт в группу.

4. Воздержитесь от высказываний типа: «Не представляю, как он пойдёт в детский сад, он такой маленький (не самостоятельный, не общительный, капризный)»; «Я в ужасе, скоро в детский сад! Столько всего надо сделать, успеть...»; «Как он будет весь день без меня?»; «Теперь придётся так рано вставать...»; «Он так плохо ест, что он будет делать в детском саду?» и др.

Даже когда вы обсуждаете это по телефону, и вам кажется, что ребёнок вас не слышит, потому что занят игрой, ваши страхи, и ваша тревога передаются ему. **Самое главное положительный настрой родителей!** Если Вы уверены, что садик это самое лучшее место для ребенка, что там ему будет хорошо, поверьте, ему это тоже передастся.

5. Не следует также страшить ребёнка грядущими изменениями: «Вот пойдёшь в детский сад, там всё по-другому будет», «Мне необходимо выходить на работу, а тебе придётся идти в детский сад», «Там с тобой церемониться не будут!», «Чужие тёти тебя научат», «В садике тебе придётся слушаться (одеваться быстро, всё есть и др.)», «Если кто-то из детей тебя будет обижать, сразу говори воспитателю», «Если тебе что-то не понравится в садике, обязательно скажи мне» и др.

Таким образом, у ребёнка изначально создаётся впечатление, что в детском саду плохо, обязательно кто-нибудь обидит, что-то будут заставлять делать, и психологически ребёнок настраивается на «войну». **Необходимо чтобы ребёнок воспринимал поступление в детский сад, как новый радостный момент своей жизни, а не как вынужденную меру, и, тем более, не как наказание.** Разговоры о детском саду должны проводиться только тогда, когда у ребёнка хорошее настроение, он готов на общение с вами, не занят интересной игрушкой, не хочет спать или есть. Не следует упоминать о предстоящем походе в детский сад, если ребёнок капризничает, плачет, устал или хочет поговорить о чём-то другом. Эти разговоры должны быть ненавязчивыми, а происходить невзначай, так, к слову, между прочим. Расскажите как там много новых игрушек, сколько новых друзей и подружек у него появится! Там добрые воспитатели и нянечки, интересные занятия. Расскажите о том, что в садике его научат рисовать, лепить, петь и танцевать!

6. В первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 2-3 часов. Через несколько дней малыша можно оставить до обеда, а по истечении 1-2 недель – на весь день.

7. Безусловно, слезы в первые дни, а может и недели неизбежны. Но поверьте, в большинстве случаев ребенок плачет только при Вас, а, зайдя в группу, быстро успокаивается.

Первое время утром можно не говорить малышу, что мы идем в садик. Идем гулять! И «догуливаем» до садика. И только когда он перестанет подниматься и отпускать Вас со слезами, по дороге можно рассказывать о садике, о том, что там сегодня будет: какие занятия, игры...

Даже если Ваш малыш еще не очень хорошо говорит, всегда спрашивайте его, что они сегодня делали в саду, во что играли, чем занимались...

Этим вы будете стимулировать развитие речи ребенка, и узнаете о том времени, которое ваш малыш проводит без Вас.

Полное привыкание к детскому саду происходит только через три месяца, а у некоторых детей и дольше. Наберитесь терпения!

8. Пусть ребёнок принесёт в садик любимую игрушку или вещь, которая ему будет напоминать о доме, фотографии родственников, которые войдут в групповой альбом «Моя семья».

9. Не пропускайте посещение детского сада без уважительной причины, это увеличит период адаптации. Если ребёнок заболел в этот период, будьте готовы начать всё сначала.

10. В адаптационный период воздержитесь от посещения с ребёнком мест большого скопления людей (крупные магазины, театры), не совершайте длительных поездок по городу (на экскурсию, в гости), не приглашайте домой шумных компаний. Всё это добавляет ребёнку впечатлений, которых у него итак достаточно после посещения детского сада, и может привести к перевозбуждению и переутомлению малыша и, как следствие, к нервным срывам, капризам, нарушениям сна, аппетита и стула

11. Все дети разные, каждый индивидуальность, к каждому нужен свой подход. С Вашей помощью мы найдём ключик к каждому ребёнку. Богатый опыт и знания воспитателей, Ваша любовь и забота, иными словами согласованная работа с семьёй, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей,

потребностей ребёнка и необходимых условий воспитания ребёнка до поступления в детский сад, позволит решить проблему адаптации на должном уровне.

***БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ!!!
РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!!!
У НАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!***

Что нужно помнить родителям, приводя ребёнка в детский сад.

1. Приводить ребёнка в детский сад следует аккуратно одетым по сезону и в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание или недостаточно тёплая одежда могут привести к заболеванию! В группе необходимо переодеть ребёнка в сменную одежду и оставить в шкафчике дополнительный комплект.

2. Передавать ребёнка воспитателю, а также забирать его из детского сада родителям следует лично или по письменному заявлению другим лицам.

Родители, помните! Воспитателям категорически запрещается отдавать детей лицам в нетрезвом состоянии, детям мл. школьного возраста, отпускать детей по просьбе родителей, отдавать детей незнакомым лицам без предупреждения родителей!

3. Недопустимо приводить в детский сад больного ребёнка! Недолеченный ребёнок не только заболеет сам, но и заразит здоровых детей. О болезни следует сообщить по телефону мед. работникам детского сада.

4. После перенесённой болезни или отсутствием в группе более 3-х дней (включая выходные и праздничные дни) приход ребёнка в детский сад осуществляется с предъявлением медицинской справки с разрешением врача на посещение дошкольного учреждения.

5. Своевременно сообщайте о причинах непосещения ребёнком детского сада по телефону или лично воспитателям.

6. Вносить плату за содержание ребёнка в детском саду следует до 10 числа каждого месяца.

7. Все спорные вопросы должны решаться в спокойной и деловой обстановке не в присутствии детей.

Что понадобится ребёнку при посещении детского сада.

1. Одежда для группы – 2-3 комплекта.

Недопустимо нахождение ребёнка в группе в уличной одежде.

Для мальчиков в зависимости от сезона может быть следующий комплект одежды:

- нижнее х\б бельё;
- колготы, гольфы или носочки х\б;
- шорты или лёгкие брючки на резинке;
- футболка или рубашка с короткими или длинными рукавами;
- для зимнего периода может понадобиться тёплая жилетка, кофта или свитерок.

Для девочек в зависимости от сезона может быть следующий комплект одежды:

- нижнее х\б бельё;
- колготы, гольфы или носочки х\б;
- юбочка или брючки на резинке; платье или сарафан;
- блузка или футболка с коротким или длинным рукавом;
- для зимнего периода может понадобиться тёплая жилетка, кофта или свитерок.

Одежда должна быть по размеру, удобной, комфортной для ребёнка, из качественных, дышащих материалов, без лишних элементов (завязок, застёжек, поясков и др.), мешающих ребёнку учиться одеваться и раздеваться самому. Нижнее бельё должно быть из хлопчатобумажных тканей.

2. Одежда для прогулок по сезону. Одежда должна быть практичной, немаркой, удобной для ребёнка, легко стираться и сушиться. Вся фурнитура (молнии, пуговицы, кнопки и др.) должна быть исправной и не вызывать затруднения в использовании. В жаркое время года обязателен головной убор (кепка, панамы или др.). В холодный период хороши комбинезоны и полукомбинезоны, т. к. при приседании спина остаётся закрытой. На руки лучше одевать варежки, а не перчатки. В карман неплохо положить запасные сухие.

3. Сменная обувь для группы.

Обувь должна быть подобрана по размеру. Здесь крайности неуместны: купленная «размер в размер» обувь быстро станет мала, пальчики придётся поджимать. Это приведёт к неправильному формированию свода стопы. В будущем это может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем малыша, ведь нарушения осанки, сколиоз часто развиваются из-за неправильной походки и плоскостопия. Но и взятая с большим запасом обувь также не выход – в ней нога будет скользить, ребёнку будет тяжело, неудобно, а также повышается вероятность травм. Суставные связки в детском возрасте очень слабые, поэтому если обувь ногу не фиксирует, при падениях легко происходят растяжения, подвывихи и вывихи суставов. Запомните правило - **запас должен составлять около полутора сантиметров.**

Подошва должна быть гибкой, рифлёной, не скользкой, а со стороны пятки выше на 1-1,5 сантиметра. У внутреннего края подошвы должен быть бугорок – супинатор, который помогает формировать правильный свод стопы, предупреждая развитие плоскостопия. При «косоплапии» (носки при ходьбе направлены внутрь) супинатор противопоказан, быть его не должно. Задник тоже немаловажен: он должен быть достаточно твёрдым, чтобы удерживать пятку.

Материал, из которого сделана обувь, должен быть «дышащим», натуральным.

Не допустима не только покупка товаров секонд-хенд, но и использование в одной семье детской обуви, доставшейся по наследству от старших братьев и сестёр. Это связано с тем, что даже при отличных внешних качествах, у ношеной обуви всегда происходит индивидуальная деформация, и функции по удержанию стопы в правильном положении обувь на должном уровне не выполняет.

4. Пижама для сна.

5. Чешки для занятий в музыкальном зале.

6. Физкультурная форма:

- белая футболка с коротким рукавом;
- чёрные шорты;
- носки, специально для занятий;
- спортивные тапки (без шнурков).

ИНФОРМАЦИЯ О РЕБЁНКЕ

ФОТО	Меня зовут
	Дома меня называют
	Я родился

Мою маму зовут

Её телефон

Она работает

Моего папу зовут

Его телефон

Он работает

Мы живём по адресу

Наш домашний телефон

Приводить и забирать меня из детского сада будут

И ещё вам нужно знать, что:

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

Третий год жизни - это период физического укрепления, быстрого развития психики и формирования основных черт личности ребенка. В среднем за год масса тела увеличивается на 2 кг. (к концу года ребёнок весит 13-15 кг.), а рост – на 7-8 см. (в три года рост малыша составит около 91-101 см.). Изменяются пропорции тела: улучшается осанка, дети становятся более стройными. Возрастают физические возможности ребёнка, развивается мускулатура, повышается точность движений, богаче и выразительней становится мимика малыша, увеличивается предел работоспособности нервной системы - трехлетний малыш может бодрствовать 6-6,5 часов. Совершенствование работы всех внутренних органов делает ребенка физически более выносливым. Теперь ребенок способен подолгу (до 20 минут) сосредоточенно заниматься игрушкой или каким-то делом, однако он легко возбуждается и быстро утомляется от однообразных действий. На третьем году жизни активнее начинают работать внутренние органы ребенка. Быстро развивается лимфатическая система (она обеспечивает иммунитет - устойчивость к различным инфекциям).

У двухлетнего ребенка обычно 20 молочных зубов: ему есть чем откусить, размельчить и тщательно разжевать твердую пищу.

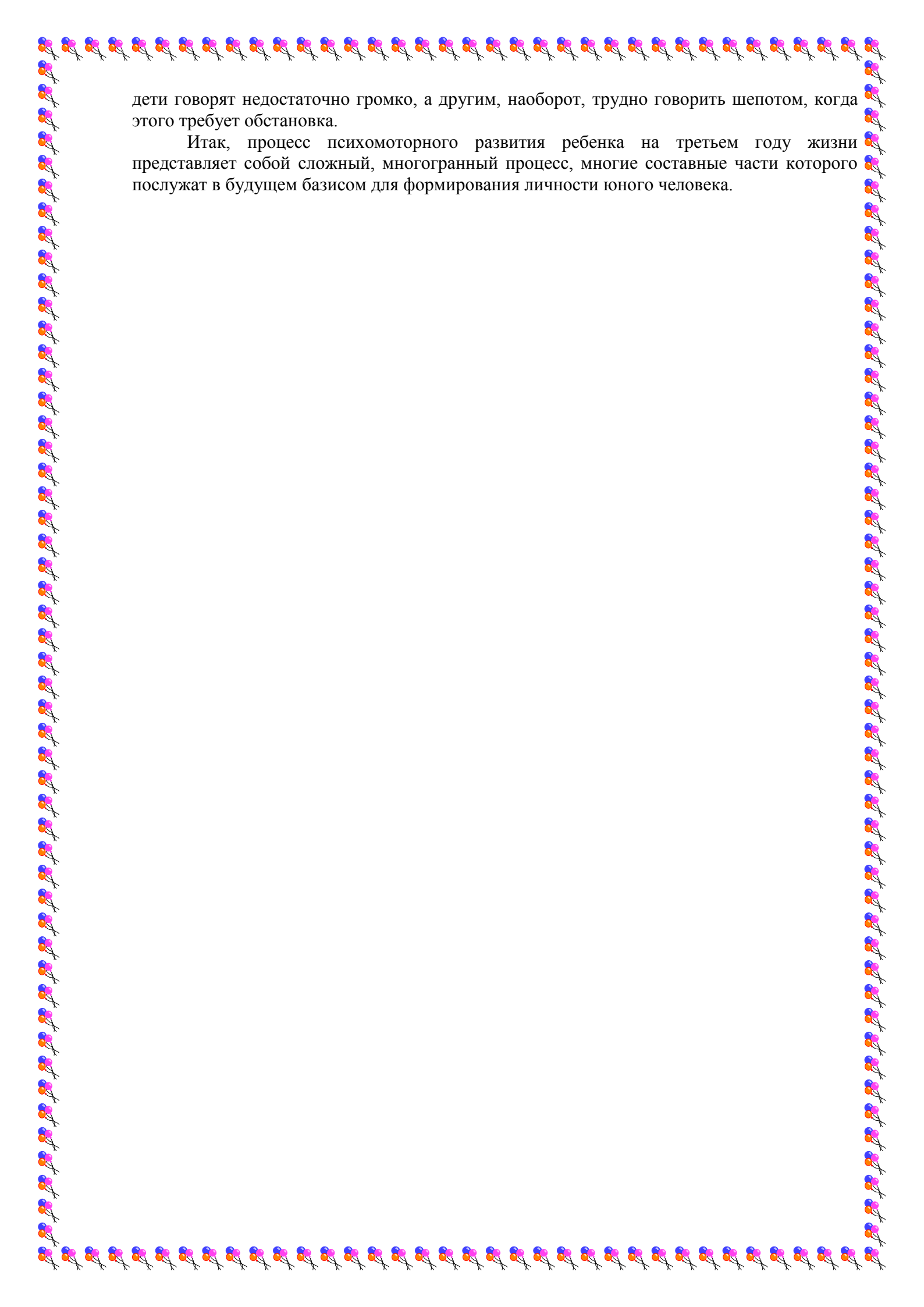
Важнейшим новообразованием этого возраста является возникновение ощущения «Я», на основе которого происходит самоутверждение, являющееся основой для возникновения чувства самоуважения. Трехлетний ребенок умеет пользоваться многими предметами обихода, способен обслуживать себя, вступает во взаимоотношения с окружающими его взрослыми. Основная часть обращений ребёнка этого возраста к взрослому связана с ожиданием позитивной оценки своих действий. Ребенок пытается приобщиться к миру взрослых, проявляя интерес к их личности и деятельности. Принципам общения с самыми разными людьми ребенок учится, подражая взрослым. В этот период начинают формироваться понятия «что такое хорошо и что такое плохо», малыш усваивает элементарные правила поведения, легче приспосабливается к меняющимся условиям.

В возрасте двух-трех лет у ребенка активно развивается восприятие. Малыш хорошо разбирается в понятиях: далеко - близко, много - мало; может различать предметы наощупь, не глядя; способен усвоить представления о 5-6 формах и основных цветах (происходит это во время игры, т. к. внимание малыша ещё непроизвольное и неустойчивое).

Основной вид деятельности, доступный малышу, - это, конечно, игра. Обычно любые детские игры основаны на повседневном опыте ребенка и воспроизводят ситуации домашней жизни. Во время игр происходят значительные изменения в отношении ребёнка к сверстникам. Дети начинают наблюдать, прислушиваться, подражать друг другу. Возникают действия, адресованные сверстнику, но всё же пока поведение ребенка почти целиком складывается из импульсивных поступков (захотел - сделал), и почти полностью определяется ситуацией.

На третьем году жизни существенно улучшается память малыша, но она еще сильно отличается от памяти взрослого человека. Для малыша характерна так называемая зрительно-эмоциональная память.

Речь - основное средство общения двух-трехлетнего ребенка. Словарный запас к концу года составляет 1200-1500 слов. Дети третьего года жизни воспринимают простые сказки, умеют отвечать на вопросы по прочитанному тексту, а при пересказе могут договаривать за взрослым отдельные слова или группы слов. Подвижность артикуляционного аппарата (мышц языка, губ, нижней челюсти) в этом возрасте повышается, но произношение еще далеко от нормы. Голосовой аппарат ребенка еще недостаточно окреп, к тому же малыш не всегда умеет им пользоваться, поэтому многие

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, framing the text on all four sides.

дети говорят недостаточно громко, а другим, наоборот, трудно говорить шепотом, когда этого требует обстановка.

Итак, процесс психомоторного развития ребенка на третьем году жизни представляет собой сложный, многогранный процесс, многие составные части которого послужат в будущем базисом для формирования личности юного человека.