

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №393

**Первый раз в детский сад!
Рекомендации родителям по подготовке
ребенка к посещению детского сада.**



**Подготовила воспитатель:
Мухаматнурова Ю.Г**



Ребенок привыкает к посещению детского сада в течении одного-двух месяцев.

Любая адаптация идет на двух уровнях:

Физическом

Психологическом



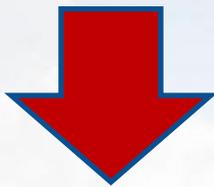


На физическом уровне малышу надо привыкнуть:
К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам (необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);
Необходимости самоограничений;
Невозможности уединения;
Новой пище, новым помещениям и т.д.

На психологическом уровне малышу стоит привыкнуть:
К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т.д.);
Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
Необходимости отстаивать свое личное пространство.

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: УСТАЛОСТЬ

Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость. Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для крохи; Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних; Каждый день ему приходится переключаться, то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.



Заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду.



АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: РЕЖИМ

Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен.

Резкая его смена – это стресс.

Узнайте режим вашего садика и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: СПАТЬ ПОРА

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью.

Длительное недосыпание → причина плаксивости, ослабления внимания, памяти.

**↓
Дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми, снижается аппетит и сопротивляемость организма к заболеваниям.**



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!

**Лучшее пробуждение ребенка – самостоятельное;
Если ребенка будят в фазе глубокого сна, то он
просыпается не сразу, тяжело, часто капризничает,
бывает вял и пассивен;**

**Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте
ему немного понежиться в постели до полного
пробуждения;**

**Надевайте в садик только ту одежду, в которой
ребенок сможет чувствовать себя раскованно
и свободно;**

**Одежда должна быть простой,
чтобы ребенок мог самостоятельно
легко снимать и надевать ее.**



**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:
ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!**

**Старайтесь, чтобы малыш умывался,
одевался, засыпал и аккуратно ел за
общим столом, пользовался ложкой,
пил из чашки.**



**Чем лучше эти навыки развиты,
тем меньший эмоциональный и
физический дискомфорт ребенок
испытывает вдали от мамы.**



Но! Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому садику, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу.

Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка;

Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей;

Если по возвращении домой из садика ребенок часто засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано

 ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил.



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

В детском саду ребенок расходует много энергии, как эмоциональной, так и физической.

У него уже достаточно новых впечатлений.





Отложите на время все нововведения:

- Не подходящий момент, чтобы менять няню;
- Делать в квартире ремонт;

Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку:

- Побудьте с ним вдвоем;
- Поиграйте или почитайте вместе;
- Не спешите домой после садика;
- Погуляйте на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой;
- Обсудите прошедший день;
- Выслушайте ребенка, ответьте на все вопросы и поддержите, если произошла малейшая неприятность.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:

НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ !!!

Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!»

Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают;

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность.

И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!



Признаки успешной адаптации к детскому саду:

***Нормальный сон. Засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не просыпается во сне;**

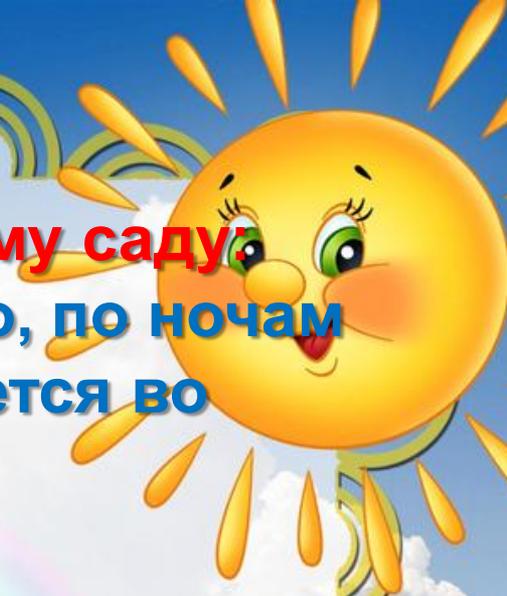
***Хороший аппетит;**

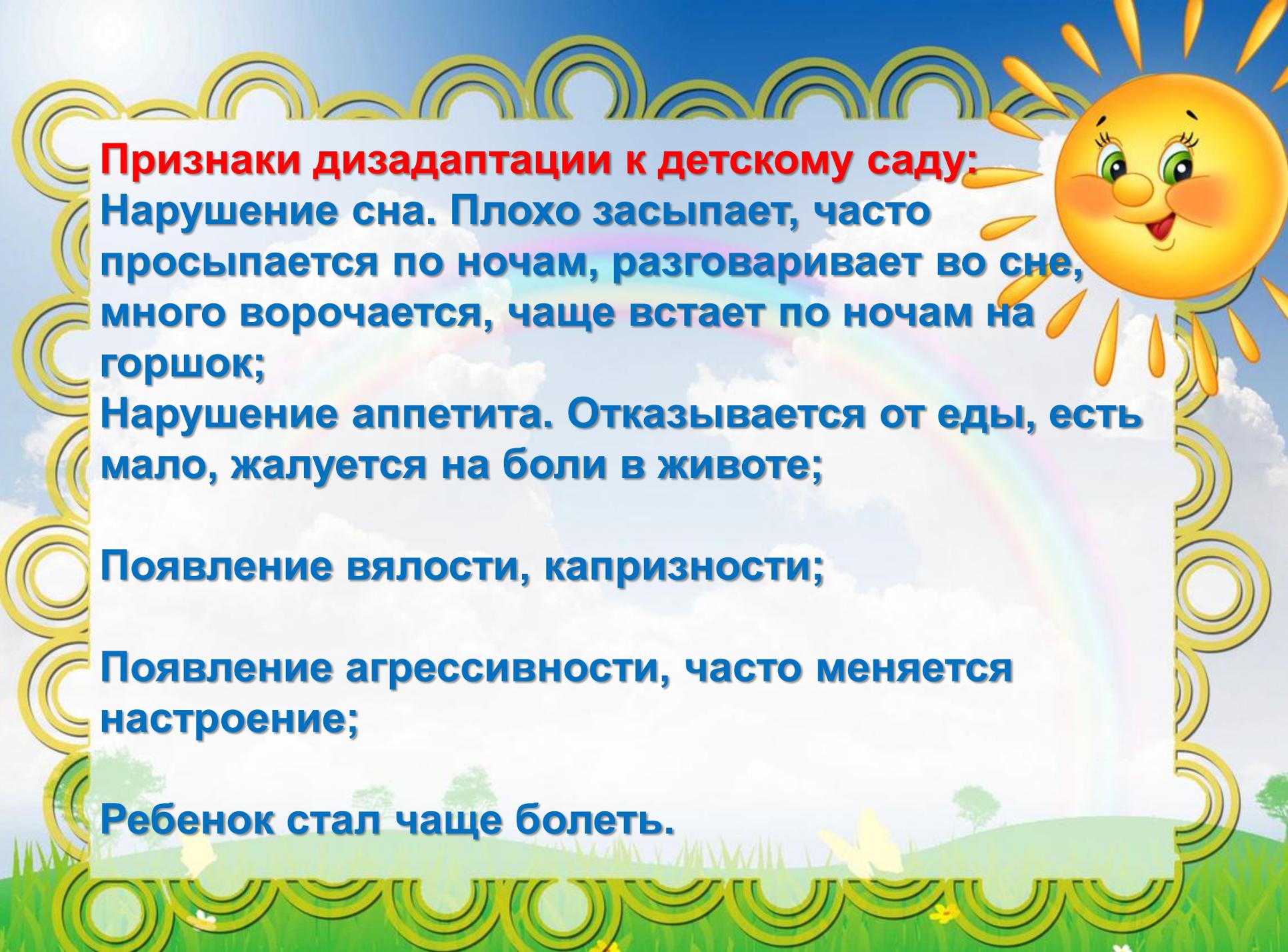
***Нормальное поведение. Дома ведет себя как обычно – не цепляется за маму, не бегаёт, не капризничает;**

***Нормальное настроение;**

Легко просыпается по утрам;

Есть желание идти в детский сад





Признаки дизадаптации к детскому саду:

Нарушение сна. Плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок;

Нарушение аппетита. Отказывается от еды, есть мало, жалуется на боли в животе;

Появление вялости, капризности;

Появление агрессивности, часто меняется настроение;

Ребенок стал чаще болеть.

Факторы, мешающие адаптации ребенка к детскому саду:

Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;

Чрезмерная тревожность родителей;

Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу;

Воспитание ребенка в духе вседозволенности;

Болезненность малыша;

Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.



**Будьте терпеливы, проявляйте
понимание и проницательность.
И очень скоро детский сад
превратится для малыша в
уютный, хорошо знакомый и
привычный мир!**

