

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В НАШ ДЕТСКИЙ САД**



Адаптация детей в детском саду



МБДОУ №211
группа «Незабудки»

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 сада, 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 саду они в большей или меньшей степени отличаются от домашних; Каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.

ВАЖНО:

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 сада 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 К ДЕТСКОМУ САДУ: СПАТЬ ПОРА

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо
высыпался ночью.

Длительное недосыпание - причина плаксивости, ослабления внимания, памяти. Дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми, снижается аппетит и сопротивляемость организма к заболеваниям.

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО!

- 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 сад 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 К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!

- Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал, аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки.
- **Важно:** чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.

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

Но!

Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому саду, 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 сада ребенок часто засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается рано **ему необходимо больше отдыхать для восстановления сил.**

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

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

У него уже достаточно новых впечатлений.

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 К ДЕТСКОМУ САДУ: НЕ ПУГАЙТЕ САДОМ

- 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 проницательность.

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

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!**

