

Для того чтобы адаптация ребенка к дошкольному учреждению прошла безболезненно и легко как для малыша так и для его родителей предлагаем практические советы.

### **Ребенок идет в детский сад СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

При поступлении в дошкольное учреждение меняются условия жизни ребенка: режим дня, характер питания, температура помещения. С целью предупреждения эмоционального стресса от резкого изменения этих условий родители, еще до поступления ребенка в группу, могут узнать в детском саду о режиме дня детей данного возраста, о температуре в групповых и спальнях комнатах, характере питания и начать придерживаться таких же условий дома.

Большое внимание следует уделять формированию у детей навыков самообслуживания, потому что отсутствие этих умений может привести к дискомфортному состоянию, так как привычная потребность ребенка в немедленной помощи со стороны взрослого не будет удовлетворяться. Поэтому для малыша нужно создать такие условия, в которых его самостоятельность и автономность могут развиваться. Например, следует предусмотреть, чтобы предметы одежды имели удобные застежки, обувь можно было надеть без особых усилий, носовой платок был доступен ребенку и т.д.

В дошкольных учреждениях проводятся родительские собрания, на которых происходит знакомство с педагогическим коллективом, рассказывается подробно о том, как будет проходить воспитательно-образовательный процесс. Возможно, Вам предложат заполнить анкету, в которую включены пункты о предпочтениях ребенка, его интересах. Это проводится для того, чтобы обеспечить комфортное пребывание ребенка в детском саду. Если у Вас возникают вопросы, Вы можете обратиться к психологу детского сада.



### **Примерный перечень навыков, которые должен иметь ребенок от 2,5 до 3 лет**

#### **Навыки самообслуживания**

- ест довольно аккуратно, умеет пережевывать пищу, использует ложку и чашку (возможно небольшое докармливание);
- пытается одеваться самостоятельно (без застегивания): надевает нижнее белье, носки, штаны, обувь, шапку и т.д.;
- самостоятельно моет и вытирает руки и лицо, начинает пользоваться носовым платком;

- просится в туалет, используя слова;
- узнает свои вещи;
- с помощью взрослого убирает игрушки.

### **Индивидуальные особенности**

- употребляет в речи местоимения «Я», «МОЙ»;
- понимает слова «нельзя», «надо», иногда выполняет;
- любит, когда читают книжки;
- рассматривает картинки, может обозначить словом предмет, действие;
- любит слушать музыку;
- любит рисовать так, как умеет.

### **Развитие общения**

- изображает поведение взрослого;
- «отыгрывает» на кукле, мишке знакомые действия: кормит, укладывает спать и т.д.;
- любит играть рядом с другими детьми, иногда пытается вступить в контакт;
- по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, принести ложку.

### **Развитие речи**

- понимает обращенную к нему речь;
- повторяет за взрослым предложения из 3-4 слов;
- самостоятельно строит предложения из 3-4 слов (допустимо неграмотное построение фразы);
- может ответить на вопросы: «Где?», «Куда?».

### **Сенсорное развитие**

- подбирает к образцу предметы основных цветов (красный, желтый, синий, зелёный);
- ориентируется в контрастных формах предметов (мячик, кубик, кирпичик и т.д.);
- различает большой и маленький предметы.

### **Продуктивная деятельность**

- самостоятельно делает постройки (дом, диван...);
- умеет рисовать замкнутую линию (клубочек, шарик);
- пытается лепить из теста булочки, лепешки.



### **Как надо готовить родителям ребенка к поступлению в детский сад**

- Тренировать, буквально с самого рождения, систему адаптационных механизмов у ребенка и приучать его заблаговременно к таким условиям и ситуациям, в которых ему надо менять формы поведения.
- Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.
- Как можно раньше провести оздоровительные или корректирующие мероприятия, которые назначил врач.
- Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
- Не отдавать ребенка в детский сад в разгаре кризиса трех лет.
- Заранее узнать все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня ребенка дома.
- Повысить роль закаливающих мероприятий.
- Стараться отдать его в группу сада, где у ребенка есть знакомые ровесники, с которыми он раньше играл дома или во дворе.
- Настроить малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад.
- "Раскрыть секреты" малышу возможных навыков общения с детьми и взрослыми людьми.
- Учить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Не угрожать ребенку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание.
- Готовить вашего ребенка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.
- Не нервничать и не показывать свою тревогу накануне поступления ребенка в детский сад.
- Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
- Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.

### **Как надо вести себя родителям с ребенком, когда он начал впервые посещать детский сад.**

- Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.
- Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.
- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
- Щадить его ослабленную нервную систему.

- Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.
- Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.
- Не реагировать на выходки ребенка и не наказывать его за детские капризы.
- При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.
- При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

## **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ.**

### **Памятка для родителей**

Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.

1. Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
2. Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
3. Будьте терпеливы.
4. Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
5. Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
6. Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
7. Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начните "параллельный разговор" (комментируйте его действия).
8. Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов.
9. Давайте простые, понятные объяснения.
10. Спрашивайте у ребенка: "Что ты делаешь?"
11. На вопрос: "Почему ты это делаешь?" он ответит, когда подрастет.
12. Каждый день читайте малышу.
13. Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
14. Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
15. Поощряйте любопытство.
16. Не скупитесь на похвалу.
17. Радуйтесь вашему малышу!

## Уважаемые родители!

Если ваш ребенок все еще с трудом расстается с вами по утрам и испытывает отрицательные переживания, предлагаем вам несколько советов, как наиболее безболезненно оставлять малыша утром в группе:

- скажите ребенку уверенным доброжелательным тоном, что вам пора идти;
- поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите не задерживаясь;
- продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему со словами типа: "Я вижу, у вас сегодня ожидается веселый день";
- скажите ребенку, как он может определить время, когда вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда), но тогда уж будьте точны;
- попрощавшись, уходите не оборачиваясь.

Вы обязательно заметите уже через несколько дней, как снизится эмоциональное напряжение во время утренних расставаний с ребенком. Удачи вам!

