

## Консультация для родителей

### «Адаптация детей раннего возраста к детскому саду»

Закончился до ясельный патронаж. И вот малыш переступает порог детского сада. В жизни ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду – период адаптации.

Ваш малыш пришёл в детский сад. Для него началась новая жизнь- это новое окружение, новая обстановка, новые люди, одним словом адаптация. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются такие изменения как:

- Четкий режим дня;
- Отсутствие родных рядом;
- Постоянный контакт со сверстниками;
- Необходимость слушаться незнакомого до этого человека;
- Резкое уменьшение персонального внимания.

Самая главная задача создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, оберегая нервную систему детей от стрессов и перегрузок. Каждый малыш привыкает по- своему, у кого-то адаптация проходит в легкой форме три - четыре недели, у кого-то в средней форме до двух месяцев, у кого-то тяжёлая адаптация до шести месяцев.

Для того, чтобы адаптация к детскому саду стала максимально безболезненной для ребенка, нужно сделать её постепенной, так как каждый ребенок привыкает по своему. Я для вас подготовила некоторые рекомендации.

#### Уважаемые родители:

1. Постарайтесь быть терпеливыми к себе и к своему ребёнку. Прислушивайтесь к советам и просьбам воспитателей.
2. Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
3. Одежда в группе для данного возраста должна быть удобна шорты, брючки без застёжек и лямок, носочки хлопчатобумажные, ребёнку проще будет самостоятельно одевать.
4. Сократите просмотр взрослых телепередач, а больше уделяйте внимание своему малышу читайте: сказки, стихи, потешки, пойте детские песенки. Проявляйте с малышом творческую деятельность (рисуйте, лепите). У ребёнка сформируется усидчивость.
5. Расширяйте "социальный горизонт" ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу. Имея такой опыт, ребёнок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

6. Необходимо сформировать у ребёнка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребёнку, что вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребёнком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Не скупитесь на похвалу, говорите малышу какой ты молодец, хороший, смелый.
7. Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнка детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должна быть ограничена двумя часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
8. Ребёнок должен приходиться в детский сад здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины.

#### **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу.

#### **Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:**

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.

#### **Игры в период адаптации ребенка к детскому саду**

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

#### **Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»**

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.

### **Игра «Рисунки на песке»**

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапают дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

### **Игра «Разговор с игрушкой»**

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

**Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду.**