

**Адаптация малышей в дошкольное
образовательное учреждение.
Советы родителям.**

Поступление ребенка в ДОО.

Уважаемые мамы и папы! Ваш малыш подрос и уже скоро станет посещать дошкольное учреждение. Для ребенка это трудный период. Ему очень сложно понять, почему мама отдает его в неизвестное место, чужим тетям, а сама уходит и не остается вместе с ним. И родители тоже тревожатся о том, хорошо ли будет ребенку в ясельках, будет ли он болеть, капризничать. Много тревожных вопросов возникает у родителей.

Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4й день и привыкают к новым условиям жизни без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации может длиться месяц, а иногда и больше.

В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

И, конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач – эмоциональная разрядка. По другому они пока не научились снимать нервное напряжение. Но, как, заметили практики, самые «плаксивые» поначалу, потом становятся наиболее привязанными к воспитателям и детям.

Пусть наши советы и рекомендации помогут вам и вашему ребенку значительно легче привыкнуть к дошкольному учреждению.

Факторы, влияющие на процесс адаптации.

Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении – чем раньше они приходят в ДОО, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.

Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье.

Дети одного возраста по-разному адаптируются в зависимости от индивидуально-типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Некоторые дети в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против любого предложения воспитателя, но через 2-3 дня втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.

Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в ясли общались со

многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др.), легче адаптируются.

Как подготовить ребенка к поступлению в ясли?

За 1-2 месяца до поступления ребенка в ясли необходимо приблизить домашний режим к режиму дня в дошкольном учреждении:

- подъем - 6.30 – 7.00 ч.
- кормление - 8.20; 11.40; 15.10; 16.10 ч.
- дневной сон - 12.20 -15.00 ч.
- ночной сон - с 21.00 ч.

Уделите внимание рациону питания, приучите ребенка, есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.п.

Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком, в яслях не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.

Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.

Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.

До поступления ребенка в ДОО попробуйте посещать прогулки в дошкольном учреждении, во время которых, по возможности, приобщайте его к совместным игровым действиям с другими детьми.

На прогулках обратите внимание на «ритуалы» встречи и прощания родителей с детьми.

Если у вашего малыша сохранились к моменту поступления в ясли вредные привычки (сосание пустышки, пальца, кормление с книжкой и др.), отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договоренности с персоналом.

Первые дни в дошкольном учреждении.

Первые 2-3 дня приводите малыша в группу на 1-3 часа, постепенно увеличивая время пребывания в коллективе. На какой период времени можно оставить ребенка , посоветует воспитатель группы, исходя из наблюдений за ребенком и общении с ним.

Не беспокойтесь больше, чем ребенок. Если Вы прощаетесь с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у него возникает мысль : «Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-нибудь ужасное, если я здесь останусь. Лучше я не отпущу ее от себя». Ведите себя весело, уверенно, показывая малышу, что оснований для страха нет.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, пусть попробует отводить его в ясли отец.

Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать Вас.

Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми не расставался дома.

В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму ДОО и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.

В конце дня обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок сегодня, а что уже хорошо получается.

В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес ДОО и его сотрудников. Никогда не пугайте его яслями.

Помните, что на привыкание ребенка к яслям может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.

Как снять эмоциональное напряжение ребенка в период адаптации?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь игра – один из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.

Хорошо помогает снять напряжение игра «Рваля». Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одна из таких игр – «Грибник». Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать все предметы – «грибы» в корзинку.

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде.

Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками, просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе, через 15-20 минут ребенок будет готов

Советы от Фрекен Бок.

Здравствуйте, мои дорогие мамы и папы, глубокоуважаемые бабушки и дедушки! Это я – Фрекен Бок. Сегодня я расскажу, как быть самыми внимательными родителями и правильно подготовить ребенка к поступлению в ясли.

Итак, ясли Вы уже выбрали. Теперь обсудим, что умеет делать ребенок и чему следует научить его до поступления.

1. Культурно-гигиенические навыки (проще говоря, как он ест, ходит в туалет, переодевается, т.е. как он умеет себя обслуживать). Следует за 1-2 месяца до яслей приучить ребенка к горшку, отказаться от памперсов. Малыш должен самостоятельно пытаться есть, и уметь пить из чашки. Безусловно, его будут докармливать, голодным не оставят, не беспокойтесь, но прививать самостоятельность необходимо.
2. Режим бодрствования и сна в яслях и дома должен быть одинаковым. Узнайте заранее, в какое время детей укладывают спать, и аккуратно перестройтесь, если будут несовпадения.
3. Ребенок должен говорить! Ребенок должен уметь произносить свое имя. Если он говорит гораздо больше – замечательно! Активно бормочет, но смысл понятен ему одному – тоже хорошо! Если совсем не говорит – обязательно проконсультируйтесь с логопедом, дефектологом.
4. Ведите дома рекламную кампанию ДОУ! «Ах, как хорошо! Какие там машинки (куклы, мишки и т.д.). Если будешь хорошей девочкой (мальчиком), отведу тебя в этот замечательный детский сад».
5. И еще! Следует узнать, какие требования к одежде ребенка выдвигаются в группе и подготовить все необходимое. Поговорите с воспитателями о том, какой ребенок дома, что он любит, не любит, как может повести себя в той или иной ситуации, как засыпает.

Медицинская карта – это серьезно! Обязательно узнайте, какая форма требуется для зачисления ребенка, и получите заключение специалистов. Обязательно сообщите специалистам и воспитателям группы о том, есть ли у ребенка аллергия; что ребенок не ест, не пьет категорически.

Показатели нервно - психического развития.

Определяются по возрастам и включают: понимание речи; активную речь; сенсорное развитие; игру и действие с предметами; двигательные навыки; конструктивную деятельность; изобразительную деятельность.

1 год 3 месяца:

- Запас понимаемых слов быстро увеличивается;
- Пользуется лепетом, облегченными словами;

- Ориентируется в двух предметах разной величины (2 куба);
- Воспроизводит в игре разученные действия;
- Ходит долго, меняя положение;
- Самостоятельно ест густую пищу;
- Накладывает один кубик на другой, кирпичики кладет плашмя,
- воспроизводит действия взрослых;
- Оставляет карандашом след на бумаге.

1 год 6 месяцев:

- Отыскивает предметы по слову взрослого;
- Пользуется словом в момент сильной заинтересованности;
- Ориентируется в четырех контрастных формах предметов (шар, куб, кирпичик, призма);
- Отображает отдельные действия, знакомые по собственному опыту;
- Перешагивает через препятствие приставным шагом;
- Самостоятельно ест жидкую пищу;
- Ставит кирпичик на узкую грань;
- Действует карандашом, пытается целенаправленно оставить след на бумаге.

1 год 9 месяцев:

- По слову взрослого отыскивает на картинках изображения знакомых действий;
- Пользуется предложениями из двух слов;
- Облегченные слова заменяет правильными;
- Ориентируется в трех контрастных величинах предметов;
- Использует в игре предметы-заместители;
- Умеет ходить по узкой доске (шириной 15-20 см);
- Оставляет след на бумаге, не выходя за пределы листа.

2 года:

- Понимает короткий рассказ (без показа) о событиях, многократно повторяющихся, имевших место в собственном опыте;
- Пользуется предложениями из трех слов;
- Ориентируется в трех контрастных цветах, подбирает к образцу парные предметы одного цвета;
- В игре воспроизводит ряд последовательных действий;
- Перешагивает через препятствие чередующимся шагом;
- Умеет частично надевать одежду с помощью взрослого (шапки, ботинки);

- Воспроизводит постройки типа: стол, стул, кровать;
- Подражая взрослому, рисует вертикальные и горизонтальные линии.

2 года 6 месяцев:

- Понимает рассказ (без показа) о событиях, опирающихся на прошлый опыт, но в новой ситуации;
- Пользуется многословными предложениями;
- Задает вопросы: где? Куда?;
- Подбирает по образцу предметы четырех цветов;
- Ориентируется в шести контрастных формах предметов;
- Участвует в сюжетной игре, проявляя элементы воображения;
- Приставным шагом преодолевает несложные препятствия;
- Ест довольно аккуратно;
- Самостоятельно одевается (не застегивает пуговицы);
- Самостоятельно делает постройки и называет их (дом, диван);
- Умеет рисовать кривую замкнутую линию.

3 года:

- Понимает содержание рассказов, сказок о событиях, которые сам не видел, но отдельные элементы ему знакомы;
- Пользуется сложными конструкциями с придаточными предложениями;
- Задает вопросы: почему? Когда?;
- Называет четыре цвета;
- Использует по назначению геометрические тела;
- Участвует в ролевых играх;
- Перешагивает через палку, приподнятую над полом на высоту 30-35 см;
- Пользуется салфеткой при еде;
- Одевается самостоятельно, с небольшой помощью взрослых;
- Делает сложные постройки (гараж, лестница), называя их;
- Изображает простые рисунки и называет их (яблоко, шарик, окно).