Родительское собрание

«Процесс адаптации к детскому саду

у вновь поступающих детей»

Уважаемы родители! Каждому ребёнку рано или поздно приходится социализироваться, т. е, становится способным жить среди других людей. Это необходимый для всех этап. Наша с вами задача сделать так чтобы период адаптации к детскому саду прошёл для ребёнка безболезненно

Адаптация - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением. Если малыша не готовить к этому важному в его жизни событию заранее, поступление в детский сад может быть сопряжено для него с неприятными, а порой и тяжелыми переживаниями. Поскольку ребенок привык проводить все время с близкими людьми не исключено, что он испугается или почувствует себя одиноко, когда родные уйдут, оставят его с «чужой тетей», среди незнакомых детей. Чувство одиночества может вызвать у него угнетенное или, напротив, возбужденное состояние, что повлечет за собой нежелание есть, играть, ложиться спать.

Физическое и психическое состояние у маленьких детей тесно взаимосвязаны между собой, поэтому трудное течение адаптации может сопровождаться и вегетативными явлениями. Ослабленные дети, как и те, которые воспитываются дома в «тепличных» условиях, легко простужаются, часто болеют. Как следствие всего этого малыш отказывается идти в детский сад.

Учитывая все сказанное, родителям не стоит бояться трудностей адаптационного периода. Заранее готовя ребенка к поступлению в детский сад, можно избежать их.

В чем же должна состоять эта подготовка?

Прежде всего — во всестороннем воспитании ребенка: физическом, умственном, нравственном, эстетическом, осуществляемом с учетом его возрастных особенностей и возможностей.

Некоторые дети отказываются идти в детский сад из-за того, что там надо спать днем, подобных трудностей не возникнет, если ребенок приучен к выполнению *режима дня*, соответствующего его возрасту. То же следует сказать и о *рационе питания*. Он должен быть разнообразным. Много недоразумений возникает, когда дома ребенка кормят однообразной пищей, избирательно, предлагают только «любимые» блюда. Маленькие дети нередко бывают приучены только к манной каше, а овощные блюда, которые готовят в детском саду, отказываются есть или едят только измельченную пищу. Некоторые малыши не приучены есть обед из нескольких блюд. Советуем мамам ознакомиться с меню детского сада и готовить ребенку дома подобные блюда, тогда, придя в детский сад, он получит привычную пищу, что также облегчит ему привыкание.

Надо позаботиться и о формировании навыков и привычек, в частности связанных с едой, научить ребенка есть самостоятельно (с полутора лет), пить из чашки, пользоваться салфеткой.

Если малыш приучен засыпать при укачивании с соской, надо еще до поступления в детский сад отучить его от этого.

Младшие дети должны пользовать горшком, обращаться к взрослым за помощью при физиологической потребности.

Формируя у ребенка *познавательную активность*, любознательность, игровые умения, родители помогут ему быстрее сориентироваться в группе при поступлении в детский сад, воспитателю же будет нетрудно заинтересовать ребенка игрушками, вовлечь в игру или занятие. А это отвлечет его от мыслей о родных, успокоит в момент расставания, поможет интересно и содержательно провести день.

Важная роль в подготовке ребенка к поступлению в детский сад - это развитие у него *потребности в общении* с взрослыми и детьми, а также формирования навыков общения, необходимых для удовлетворения этой потребности.

Родители нередко сужают круг общения маленького ребенка, ограничивая его членами семьи. Неудивительно, что дети, воспитывающиеся в таких условиях, боятся посторонних людей. Очень важно уже с первого года жизни приучать ребенка спокойно относиться к новым людям, постепенно расширять круг общения, не ограничивая его только близкими родственниками. Дети, которые привыкли к общению не только с близкими, но и с другими взрослыми, легко вступают в контакт и с воспитателем, когда их впервые приводят в группу; период адаптации у них протекает легче и менее продолжителен, чем у детей, общение которых было ограничено членами семьи. Наиболее продолжительно и трудно адаптируются именно вторые, поскольку должно пройти время, в течение которого малыш преодолеет боязнь воспитателя как нового для него, незнакомого человека.

Итак, подготовка ребенка к поступлению в детский сад включает:

1. Укрепление здоровья: проведение закаливающих процедур,

прогулки, регулярное проветривание жилых помещений, поддержание

оптимального температурного режима в них, развитие двигательной

активности, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха.

2. Формирование опыта и навыков общения с взрослыми и сверстниками.

3. Приучение к режиму дня.

4. Рациональное питание. Приближение домашнего рациона к

рациону детского сада.

5. Формирование навыков самообслуживания; культурно-

гигиенических навыков и привычек.

6. Развитие самостоятельности, активности, любознательности,

игровых умений.

7. Согласование тактики детского сада и семьи.

***Несколько советов родителям при поступлении ребенка в детский сад:***

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне его поступления в детский сад.

2. Желательно разработать несложную систему прощальных

знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизин-

чиков, рукопожатие) и ежедневно повторять ее. При этом важно

уходить не задерживаясь, не оборачиваясь, — так малышу будет

проще отпускать вас. Если вы не будете бояться разлуки с

ребенком, то и он легче будет ее переносить.

3. Ребенок может принести из дома свою любимую игрушку, что также придает ему уверенность, обеспечивает психологический комфорт. Игрушка обычно занимает внимание ребенка, помогает отвлечься от расставания с родителями. Спустя некоторое время можно предложить ребенку поставить игрушку «ночевать» в детском саду, а на утро снова с нею встретиться.

4. Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой. При этом никогда не задерживайтесь, старайтесь приходить вовремя.

5. После детского сада можно погулять с ребенком на детской площадке, в парке, похвалить его за проведенный день; «Молодец! Ты хорошо ведешь себя, я горжусь тобой», продемонстрировать свою любовь и заботу.

6. По дороге в детский сад обсудите с малышом, что его там сегодня ждёт. Ваш спокойный голос создаст для него некую опору в незнакомом мире. По дороге домой вспоминайте, что делали в детском саду, что видели, как играли. Не забудьте похвалить ребёнка за то, что ел сам, что руки вымыл, что упал и не заплакал, что строил с детьми башню из кубиков. Важно, чтобы разговоры о детском саде были окрашены положительными эмоциями.

7. Когда придёт время оставить ребёнка в группе на дневной сон, предупредите его заранее. Лучше всего в течение нескольких дней время от времени ему про это говорить.

8. Оставляя ребёнка в группе до вечера, помните, что в эти дни он очень устаёт, бывает перегружен впечатлениями, с пониманием отнеситесь к его «необоснованным», на Ваш взгляд, просьбам и капризам. Он может попроситься на руки, чтобы Вы его поносили, как маленького, может отказаться сам есть или побоится засыпать один. Не волнуйтесь - это не результат избалованности, а следствие усталости и тоски по маме. Пойдите ему навстречу, не сердитесь и не раздражайтесь. Помните, ему нужна ваша помощь!

9. Настраивайте ребенка на мажорный лад. Внушайте ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

10. Создайте спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадите его ослабленную нервную систему.

11. Создайте в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском саду.

Более подробные советы вы можете прочитать в буклете «Как готовить ребенка к детскому саду».