

**Консультация для родителей на тему:
«Адаптация ребенка к условиям дошкольного учреждения»**

Воспитатель первой
квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад №3»
Терского района пгт. Умба
Рахаева Яна Олеговна

Ребенок подрос и может посещать детский сад. Однако далеко не все дети готовы к этому событию. Исследования К.Л. Печора показали, что только 18,2% детей готовы к посещению дошкольного учреждения, 6% - не готовы, 75,8% - условно готовы. В связи с этим процесс привыкания к дошкольному учреждению проходит не всегда благополучно и сопровождается заболеваниями детей.

Как же подготовить ребенка к детскому саду?

Прежде чем ответить на этот вопрос, рассмотрим, что происходит с ребенком, когда он приходит из семьи в детский сад. Уже с первых дней жизни у ребенка в семье формируются привычки, привязанности, поведение, в основе которого лежит динамический стереотип, т.е. система определенных ответных реакций организма на последовательно действующие на него раздражители.

К 2-3 годам стереотип поведения ребенка становится довольно устойчивым. При поступлении в дошкольное учреждение привычные условия жизни в семье (режим, характер питания, микроклимат, приемы воспитания, характер обучения) меняются.

Это требует от ребенка перестройки ранее сложившегося стереотипа поведения, что является очень трудной задачей и часто приводит к стрессу. В чем это выражается?

У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела. У некоторых детей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса и др.

Что же должны делать родители?

Прежде всего, им необходимо заранее ознакомиться с условиями дошкольного учреждения, приблизить к ним условия воспитания в семье (режим, характер питания, приемы воспитания и т.п.)

Важно научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей игрушкой, поблагодарить и т.д.) необходимо положительно настроить малыша.

Родители должны знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным, у него может ухудшаться аппетит.

Итак, знание особенностей периода адаптации, факторов, влияющих на нее, совместные усилия родителей и сотрудников дошкольного учреждения могут существенно помочь ребенку относительно быстро и безболезненно привыкнуть к условиям дошкольного учреждения.

По каким признакам можно судить о том, что период адаптации закончился.

Объективные показатели: глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение и соответствующая прибавка в весе.

Что должны знать родители.

Ваш ребенок переходит из обычного, привычного уклада семьи в новые условия детского сада, в большой коллектив детей, сталкивается с незнакомыми ему взрослыми – часто это бывает сложным для ребенка. **Адаптация** – это приспособительная реакция, проверка всех слабых мест ребенка. Ломаются все системы организма, происходит ослабление иммунитета.

От чего же зависит успех адаптации? Особое значение при поступлении ребенка в детский сад имеет его физическая подготовка. Организм детей первых 3-х лет

жизни подвержен заболеваниям и родители должны закалять их. С этой целью необходимо обеспечить малышу пребывание на свежем воздухе в любое время года (до 4-6 часов в день), проводить гимнастику, учить ребенка выполнять доступные физические упражнения, развивать навыки ходьбы, бега, метания, лазания. Важные средства закаливания – воздушные ванны и водные процедуры. Вследствие несовершенства терморегуляции малыш легко может вспотеть, если его излишне купают, а это ведет к охлаждению организма и простудным заболеваниям.

Слишком легкая одежда, не защищающая от холода, в которой ребенок зябнет, может стать причиной заболевания.

В период адаптации необходимо обеспечивать малышу состояние «теплового комфорта» путем некоторого утепления его. Оденьте ребенку теплую фланелевую кофточку, колготки.

Очень важен для процесса привыкания режим дня ребенка в семье, который должен совпадать с режимом детского учреждения. Это отражается на физическом и эмоциональном состоянии ребенка (он становится уравновешенным и спокойным). Сон для малыша от 2-3 лет рекомендуется: дневной с 12.30 до 15.00 ч., ночной с 9.00 до 11.30 ч., вечером с 16.00 до 18.00 ч. Питание должно быть четырехразовое в 8.30, 12.00, 15.30 и 18.30. В течение первых 2-х недель в зависимости о поведения ребенка, необходимо сохранять все имеющиеся у ребенка привычки (разрешается приносить любимые игрушки). При выраженных нарушениях эмоционального состояния в первые дни разрешается присутствие мамы, которая должна помочь ребенку познакомиться со взрослыми и детьми.

В течение 1-ой недели желательно утром кормить ребенка дома, а приводить в детский сад ближе к концу завтрака. Желательно, чтобы в первые 2-3 недели дня мама приходила за малышом к концу прогулки, помогла ему раздеться, и он обедал в ее присутствии. По окончании обеда, если ребенок отказывается спать в (1-2 недели) ребенка рекомендуется уложить на дневной сон дома. В целях профилактики переутомления и перевозбуждения дневной и ночной сон на период

адаптации можно удлинить на 1-1,5 часа. Если ребенок не спит в детском саду, нужно чтобы малыш спал дома вечером. Для этого необходимо создать благополучную обстановку: включить легкую приятную музыку, сделать массаж. На ночь можно давать ребенку настойку валерианы, пустырника, витамины С и А, В1, В2, липоевую кислоту, оротат натрия в течение 15 дней. Опыт общения ребенка с окружающим, полученный до прихода в детский сад, определяет характер его адаптации к условиям детского сада. Не ограничивайте его общение в узком кругу семьи, оставляйте дома ребенка с родственниками и знакомыми, разрешайте играть со сверстниками.

Поддержите у ребенка благоприятное эмоциональное состояние: осуществляйте все виды деятельности с ребенком без спешки, в спокойном темпе, избегая громкой речи, конфликтов. Учите ребенка самостоятельно играть с игрушками: выполнять действия с куклой (кормить, укладывать спать, гулять), машинкой (возить кирпичики, сгружать), строительным материалом (строить воротики, дорожку) и т.д. Поощряйте малыша, поддерживайте, направляйте на совместную деятельность (с вами и с другими детьми.)

Памятка для родителей.

Скоро Вам вместе с Вашим малышом предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций:

- Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).

- говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» На вопрос «Почему ты это делаешь?» он ответит, когда подрастет.
- Каждый день читайте ребенку.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления: ведь лето – прекрасная пора для открытий!
- Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте.
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ МАЛЫШУ!!!