

«Я иду в детский сад»



Содержание

- Адаптация ребенка к новым социальным условиям.
- Факторы, влияющие на адаптацию.
- Портрет ребенка в период адаптации.
- Этапы подготовки ребенка к детскому саду.
- Рекомендации родителям.
- Игры в период адаптации.



Адаптация – способность организма приспособливаться к различным условиям внешней среды.

- Таким образом под адаптацией понимают процесс приспособления. Период приспособления имеет важное значение для развития детей, и особенно тех, которые готовятся идти в дошкольное учреждение.
- Необходимым условием для успешной адаптации является согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и дошкольном учреждении. Единые требования родителей и педагогов, соблюдение распорядка дня, тщательный гигиенический уход, правильная организация самостоятельной деятельности и игр-занятий создают здоровую обстановку для формирования эмоционально уравновешенного поведения детей и успешной адаптации к условиям дошкольного учреждения.
- Успешная адаптация ребенка к условиям дошкольного учреждения невозможна без тесного сотрудничества между коллективом детского сада и семьей воспитанника.

Адаптационный период считается законченным, если: ребёнок с аппетитом ест; быстро засыпает, вовремя просыпается; играет.

Длительность адаптации зависит от уровня развития ребёнка.:

если с ребёнком систематически занимаются дома, то ребёнок растёт общительным и самостоятельным и период адаптации заканчивается за 10-12 дней. Если у ребёнка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяцы и более.

Факторы, влияющие на адаптацию

```
graph TD; A[Факторы, влияющие на адаптацию] --> B[Состояние здоровья и уровень развития]; B --> C[Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими, изменение условий жизни дети до полутора лет.]; C --> D[Биологические и социальные факторы. Неблагоприятные влияния социального плана имеют существенные значения. Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребёнка, правильного режима, соответствующего возраста.]; D --> E[Уровень тренированности адаптационных возможностей. Формирование этого навыка должно идти параллельно с общей социализацией ребёнка, с развитием его психики.];
```

Состояние здоровья и уровень развития

Возраст малыша. Труднее всего переносят разлуку с близкими, изменение условий жизни дети до полутора лет.

Биологические и социальные факторы. Неблагоприятные влияния социального плана имеют существенные значения. Они выражаются в том, что родители не обеспечивают организацию ребёнка, правильного режима, соответствующего возраста.

Уровень тренированности адаптационных возможностей. Формирование этого навыка должно идти параллельно с общей социализацией ребёнка, с развитием его психики.

Портрет ребенка в период адаптации



Как же себя проявляет ребёнок в период адаптации?

Рассмотрим основные особенности нормально текущего периода адаптации подробнее.

- **Нарушения настроения**

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от недели до 1,5 месяца).

- **Нарушения сна**

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время, Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч.

Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).



- **Нарушения аппетита**

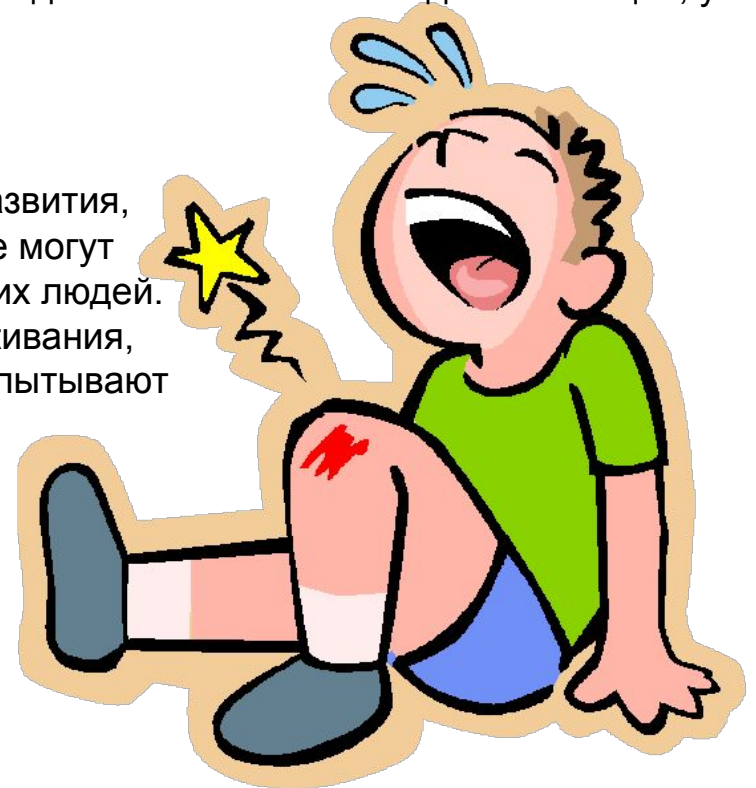
Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 недели до 1 месяца).

- **Понижение иммунитета**

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых еще дольше).

- **Нарушение поведения**

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просят на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).



Подготовка ребенка к детскому саду

Адаптационный период условно можно разделить на несколько этапов:

1 этап- подготовительный

Его следует начинать за 1-2 месяца до приёма ребёнка в детский сад.

Задача этого этапа - сформировать такие стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно приобщается к новым для него условиям.

В процессе подготовительного этапа:

1. Начинаем с соблюдения детсадовского режима дня.

2. Особое внимание уделить рациону питания малыша, приучить есть всевозможные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и пр.

3. Приучаем:

* одеваться и раздеваться самостоятельно (с небольшой вашей помощью, конечно);

* просить о помощи, если что-то не получается;

* кушать ложкой за столом, не играть с едой;

• отучаем от памперсов.

2 этап - основной

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя.

Следует открыто и подробно рассказать воспитателю об особенностях вашего ребёнка.: что не любит есть, какую игрушку любит больше всего, как он засыпает, как его ласково называют дома.

1. Первые 2-3 дня приводим ребенка только на прогулку со своей группой, а это примерно на 2 часа. За это время он успеет познакомиться с воспитателями и детьми.

2. В последующие дни первой недели время пребывания постепенно увеличиваем, но на дневной сон оставлять ребенка не рекомендуется.

3. На второй неделе в первый день тоже еще не укладываем спать. А вот на следующий день **забираем малыша сразу после сна. На третий день забираем уже после 16 часов.**

1 этап- подготовительный

4. Так как ребенок не знает, что такое «садик» и как к нему нужно относиться, то **задача родителей - сформировать позитивное отношение к ДОУ.**

5. Что нельзя делать ни в кое случае - так это пугать ребёнка **детским садом** и воспитателями: «Вот пойдешь в садик, там уж тебя воспитают».

2 этап - основной

4. Утром в группу приводим ребенка в числе первых, **спокойно и доверительно разговариваем с воспитателем..**

5. Если малыш с трудом расстается с мамой, то лучше, если **первое время в детский сад приводить станут папа, бабушка или няня.** Маленьким детишкам хорошо в шкафчике иметь семейный альбом с **фотографиями родителей**

6. Вечером приходим за ребенком в хорошем настроении, с улыбкой, не проявляем **обеспокоенность, и не выясняем, много ли он плакал.** Одевая, говорим, что **очень соскучились по своему малышу и все время о нем вспоминали.** **Хвалим, за то, что провел время с ребятами в детском саду, интересуемся, что успел сделать.**

7. Вечером и в выходные уделяем ребенку больше внимания, играем в совместные игры, рисуем, читаем, гуляем. Не кричим, не ругаемся, минимизируем просмотр телевизора, а лучше совсем исключаем. В общем, **создаем бережную обстановку для нервной системы малыша.**

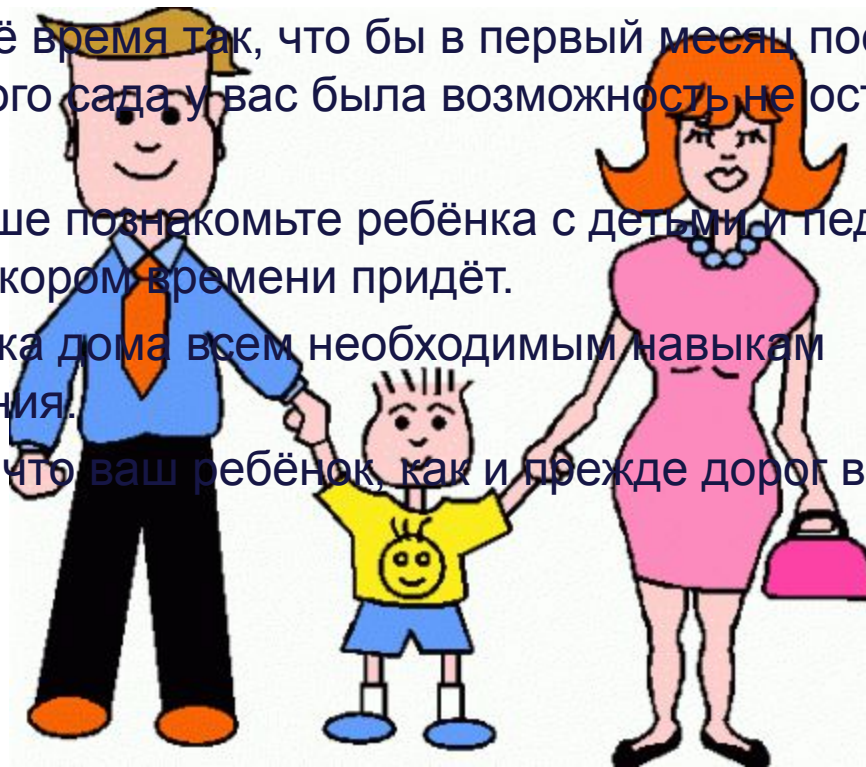
Чтобы адаптация ребенка произошла быстрее я в своей работе делаю следующее:

- 1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.
- 2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребенка в детский сад.
- 3. Правильная организация игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребенок-ребенок» и обязательно включающей игры и упражнения.
- 4. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.
- 5. Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.
- 6. Необходимо создать в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность 2-х — 3-х - летних детей в движении.
- 7. Ласковое обращение с ребенком, периодическое пребывание его на руках взрослого дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться. настроение
- 8. Чтобы облегчить душевное состояние «новеньких», поднять им, использую «пальчиковые игры».
- 9. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т. п. Ни в коем случае нельзя насильно укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.



Рекомендации родителям

- Тренируйте буквально с самого рождения систему адапционных механизмов у ребёнка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять форму поведения.
- Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в ДОО и введите их в распорядок дня дома.
- Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.
- Планируйте своё время так, что бы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.
- Как можно раньше познакомьте ребёнка с детьми и педагогами группы, в которую он в скором времени придёт.
- Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- Подчёркивайте, что ваш ребёнок, как и прежде дорог вам и любим.



ИГРЫ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

- **ВМЕСТЕ С МИШКОЙ.**

Материал. Игрушечный медвежонок.

Ход игры. Воспитатель беседует «на равных» с мишкой и ребенком, например: «Катя, тебе нравится пить из чашки? », «Миша, нравится тебе пить из чашки? » Делает вид, что поит мишку чаем. Затем проделывает с мишкой другие манипуляции. Такие действия формируют у ребенка навыки сюжетной игры.

- **ИГРА С КУКЛОЙ.**

Материал. Кукла.

Ход игры. Дайте ребенку его любимую куклу (или мягкую игрушку, попросите показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т. д.

- **ПОЗОВИ.**

Материал. Мяч.

Ход игры. Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый яркий мяч. Вызывает одного ребенка и предлагает поиграть - покатать мяч друг другу. Затем говорит: «Я играла с Колей. Коля, с кем ты хочешь поиграть? Позови». Мальчик зовет: «Вова, иди играть». После игры Коля садится на место, а Вова зовет следующего ребенка.



- **ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ.**
«ЗДРАВСТВУЙ! »
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж уснул.
Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора!



- **«СЕМЬЯ»**
Дети сжимают пальчики поочередно в кулачок - сначала на одной руке, затем - на другой.
Этот пальчик - дедушка. Этот пальчик - бабушка.
Этот пальчик - папочка. Этот пальчик - мамочка.
Этот пальчик - я, Вот и вся моя семья.



Спасибо за внимание!

**В период адаптации эмоционально поддерживайте
малыша! Чаще обнимайте и целуйте его!
Удачи! Пусть Ваш ребенок почувствует себя в
детском саду членом дружного коллектива!**

