

**Адаптация ребёнка к детскому саду** – это не простой период для малыша.

Чтобы адаптация прошла легче для ребёнка и родителей рекомендуем:

1. До поступления ребёнка в группу, погуляйте с ним по территории детского сада; зайдите на участок, где гуляют дети с вашим воспитателем, познакомьтесь. Не спеша, осмотрите помещение группы и другие помещения, ребёнку расскажут об их назначении.
2. Приводить ребёнка желательно тому, от кого он легче уходит.
3. Первое время обязательно кормите ребёнка завтраком, так как если он будет расстроен, он может не поесть – это снизит сопротивляемость организма.
4. Постарайтесь не пропускать дни посещения ребёнком детского сада, так как перерывы в посещении детского сада приводят к процессам дезадаптации (к обострению фазы адаптации).
5. Если у ребёнка есть какие-то особенности поведения или особые привычки, обязательно информируйте об этом воспитателя.
6. Любимая игрушка облегчит ребёнку его состояние при отсутствии близких.
7. Снимите тревожность с себя, так как вы отдаёте ребёнка в надёжные руки, ваша тревожность накладывает свой отпечаток на самочувствие ребёнка.

---

### **Как подготовить ребенка к детскому саду?**

1. Если решение уже принято, перестаньте волноваться. Все будет хорошо. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит ударяться и в другую крайность, рисуя малышу идиллические картины его жизни в детском саду. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.
2. Обратите внимание на режим дня ребенка. За лето он должен быть перестроен таким образом, чтобы малыш легко просыпался за час-полтора до того времени, когда вы планируете выходить из дома в детский сад. Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его просто лежать в постели одного.  
  
Постарайтесь приучить ребенка ходить в туалет не тогда, когда уже "очень хочется", а заранее: перед выходом в детский сад, перед прогулкой, перед сном.
3. Вашего ребенка сложно накормить? Максимально приблизьте меню вашего ребенка к детсадовскому, устраните "кусочничество" между едой. О

проблемах с аппетитом необходимо разговаривать с воспитателем и медсестрой.

4. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые идут в детский сад - особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду, прохладное питье - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, озеро, море).

5. Довольно часто встречаются дети, которые плачут при расставании с мамой.

В отсутствии мамы у них ухудшается сон и аппетит, иногда они просто отказываются от еды и не ложатся спать без мамы. Как правило, такое поведение детей является следствием поведения взрослых. Повышенная тревожность мамы, неправильная оценка собственной роли в жизни ребенка, нежелание увидеть в его поведении элементы манипулирования взрослыми - все эти причины в той или иной степени могут провоцировать подобное поведение. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама

6. Наблюдайте, как ребенок играет с другими детьми. (Взаимоотношения детей со сверстниками в этом возрасте только формируются. Отдавая ребенка в детский сад, мы ускоряем этот процесс, поэтому было бы неправильно пускать его на самотек.) Подходит ли он к группе играющих детей? Если ему трудно это сделать, помогите: научите его правильно здороваться с группой детей, предлагать детям свои игрушки, попросить разрешения играть с ними, правильно реагировать на отказ, находя компромиссный вариант.

---

## **Памятка для родителей при поступлении ребёнка в детский сад.**

### **Уважаемые родители!**

За долгие годы работы в детском саду у наших воспитателей и специалистов накопился практический опыт по вопросам подготовки ребёнка к детскому саду, по созданию условий для его лёгкой адаптации ко всему новому. Мы хотим с вами поделиться своими советами. Надеемся, что они помогут Вам, и вместе мы сможем помочь нашим малышам обрести в детском саду новую большую дружную семью детей и взрослых!

К поступлению в детский сад ребёнка необходимо готовить за несколько месяцев. Для малыша – это большое испытание и, в первую очередь, это горькое расставание с мамой. Если весь период до поступления в детский сад ребёнок находился только с мамой, нужно по возможности расширять круг его общения с другими членами семьи, детьми, знакомыми взрослыми.

Например, можно во время прогулки с ребёнком отлучиться в магазин. Сначала на короткое время, а затем на более длительное, поручив присмотр за ним близким людям.

Можно приходить с ребёнком гулять в детский сад, знакомить с его территорией. Если знакомые дети посещают детский сад, то можно приходить забирать их и тем самым приближать ребёнка к новой обстановке.

Идеальным будет, если Вы до поступления ребёнка в детский сад познакомитесь с руководителем, посетите педагога-психолога (без ребёнка), пообщаетесь с воспитателями и персоналом своей будущей группы. Очень важно, изучить режим дня своей группы и постараться выстроить домашний режим таким же образом. Этим Вы опять поможете своему малышу.

Есть условия, которые необходимо выполнить родителям перед приходом в детский сад. На каждой возрастной ступени ребёнок овладевает определёнными навыками. Так как, в основном, дети в детский сад поступают с раннего возраста, то мы обсудим именно этот период. Группы раннего возраста в детском саду определяются от 1 года до 3 лет.

### **Возрастные особенности психического развития детей 2 – 3 лет.**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее, продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами, развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образа, *регулирующего собственную активность ребенка.*

Активно развивается речь малыша. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности *продолжает развиваться понимание речи.* Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который *начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.* Интенсивно развивается активная речь детей, которая к концу третьего года жизни *становится средством общения ребенка со сверстниками.*

Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. *В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.*

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор на 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего *фонематический слух*. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно -действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

В этот период *начинает складываться и произвольность поведения*. У детей появляется чувство стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возраст кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ *Я*.

Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослыми и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет. Но его может и не быть.

Для того, чтобы Ваш ребенок быстро и легко привык к новому образу жизни, который предлагает детский сад, чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим Вас о сотрудничестве в период адаптации к новым условиям.

### **Итак, какими же навыками ребёнок должен владеть ребёнок раннего возраста?**

Ребёнок раннего возраста от 1 года до 3-х лет должен владеть простейшими культурно-гигиеническими навыками: держать ложку и самостоятельно есть, самостоятельно пить из чашки; делать попытки в одевании и раздевании, обувать обувь; уметь садиться на горшок, мыть руки и лицо, вытирать их полотенцем.

В детском саду ребенку нужно привыкнуть: к новым взрослым людям, к новой обстановке, помещениям, мебели, игрушкам, к обществу своих сверстников, к новой пище и условиям еды, к новой обстановке для сна. Вашему ребенку будет проще привыкать ко всему новому постепенно. Поэтому лучше всего в первый раз прийти в группу с ребенком в то время, когда в группе не будет других детей, и воспитатель сможет познакомиться с вашим малышом, а он - изучит нового для него взрослого человека.

В зависимости от реакции вашего ребёнка на разлуку с Вами, необходимо варьировать время пребывания его в детском саду.

Первую неделю целесообразно оставлять ребенка в группе на 2-3 часа. Вторую неделю ребенка можно оставить в группе до обеда, обедать, а к

концу недели - спать.

Третью и четвертую недели забирать малыша целесообразней вскоре после дневного сна: после 15.00.

Дома в адаптационный период нужно относиться к малышу более терпимо и внимательно. Если что-то Вас волнует в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь всеми опасениями с сотрудниками нашего учреждения. Просим Вас рассказать педагогу-психологу и воспитателям о ребенке как можно больше, все, что Вы считаете особенно важным. Мы готовы прислушаться ко всем Вашим пожеланиям. Дома, до того как ребенок будет посещать детский сад, желательно соблюдать режим детского сада.

#### **Для посещения детского сада необходимо подготовить:**

- удобную лёгкую сменную обувь: тапочки или сандалии на твердой подошве, небольшом каблуке, застёжка на липучках
- лёгкую двухслойную одежду для группы: мальчикам -рубашка и шорты, колготки или носки; девочкам- платье, сарафан, юбка с кофтой и колготки
- нагрудник, который можно мыть (по необходимости)
- сменное белье (трусики, майки, колготки, носки, с вышитыми инициалами ребенка)
- одноразовые носовые платки, влажные салфетки
- расческу

**Лёгкой адаптации нашему малышу!**