Консультация для родителей

«Адаптация ребёнка к условиям детского сада»

МБДОУ детский сад «Белочка

Уважаемые родители!

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

Адаптация – от латинского «приспособляю» - это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальные период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что и приведёт к нарушению здоровья, поведения, психики ребенка.

Адаптивные возможности ребенка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода

1. Возраст.
2. Состояние здоровья
3. Уровень развития.
4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками.
5. Сформированность предметной и игровой деятельности.
6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ

1. По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребенка на действия и поведение по сторонних людей, высказывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребенку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в игру.
3. Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего.
5. Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребенок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребенка от себя.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь;
- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают, прежде всего, сами родители.

Требования к ребенку должны быть последовательны и доступны.

Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребенок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательное переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребенка.

Важно также постоянно поощрять ребенка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте свое время так, чтобы в первые 2-4 недели посещения ребенка детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребенка меняется все: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища – очень хотелось бы, чтобы воспитатели к моменту прихода нового ребенка в группу знали, как можно больше о его привычках и старались по возможности создать хоть некоторые условия, схожие с домашними (например, посидеть с ребенком перед сном на кровати, попросить убрать игрушки, предложить поиграть в лото.)

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей-быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребенком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребенка как можно чаще.

Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е, четкое соблюдение режима.

Причины тяжелой адаптации к условиям ДОУ

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.
2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.
3. Неумение занять себя игрушкой.
4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад.

Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.
4. Принесите в группу свою фотографию.
5. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке.)
6. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.
9. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.
10. Будьте терпеливы.

Что делать, если ребенок начал ходить в детский сад

1. Установите тесный контакт с работниками детского сада
2. Приучайте ребенка к детскому саду постепенно.
3. Не оставляйте ребенка в саду более чем на 8 часов.
4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребенка.
5. С 4-го по 10-й день лучше сделать перерыв в посещении детского сада.
6. Поддерживать дома спокойную обстановку.
7. Не перегружайте ребенка новой информацией.
8. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.

Что делать, если ребенок не хочет идти спать

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает.)
2. Переключайте ребенка на спокойные игры (например, совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки.
3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой.
4. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка.
5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж.
6. Спойте ребенку песенку.
7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки

1. Твердо решите для себя, необходимо ли это.
2. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
3. Убирайте игрушки вместе.
4. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего.

5. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте.
6. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.
7. Учитывайте возраст и возможности ребенка.

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду.

МБДОУ детский сад «Белочка»

Адаптационный период *- серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем*:

• привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;
• познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
• обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок;
• расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;
• необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации;
• в первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку.
• планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день;
• в период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;
• ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для

профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью. *Выполнение всех вышеуказанных рекомендаций не является обязательным. Но выполнение их поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.*

Проблема адаптации детей к детскому саду.

Проблема детского сада – хорошо это или плохо, отдавать или не отдавать - рано или поздно возникает в семье. Актуальность проблемы почти не зависит от уровня благосостояния семьи и от занятости родителей, каждый из которых имеет свой собственный опыт и свое личное мнение о достоинствах и недостатках детских дошкольных учреждений.

Детский сад – это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций (динамического стереотипа) крохи, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

Адаптация к дошкольному учреждению - сложный период, как для детей, так и для взрослых: родителей, педагогов. Для того чтобы ребенок мог быстро и безболезненно адаптироваться к условиям дошкольного учреждения, необходимо готовить его к поступлению в детский сад. Родители не всегда в должной мере осознают, что, приходя в детский сад, ребенок попадает в иные условия, существенно отличающиеся от домашних.

Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывает тревогу за своего ребенка, и также привыкают к требованиям детского сада. А воспитателям порой непросто найти подход к детям и их родителям.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную установку на детский сад, позитивное отношение к нему. Это зависит от профессионального мастерства воспитателей, атмосферы тепла, доброты, внимания.

Трудности адаптации возникают в тех случаях, когда ребенок встречает непонимание, его пытаются вовлечь в общение, содержание которого не отвечает его интересам, желаниям. Ребенок должен быть готов к тому уровню общения, который задает атмосфера детского сада. Дети далеко не всегда обладают необходимыми для той или иной группы детского сада навыками коммуникации.

Невыполнение основных педагогических правил при воспитании детей приводит к нарушениям интеллектуального, физического развития ребенка, возникновению отрицательных форм поведения.

Адаптация (от лат. - приспособлять) - в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Адаптацию в условиях дошкольного учреждения нужно рассматривать процесс вхождения ребенка в

новую для него среду и болезненное привыкание к ее условиям.

На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

Психологическая готовность ребенка к ДОУ - это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного детства.

Подготовка детей к поступлению в ДОУ и прогнозирование адаптации к нему.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптивность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс). Ребенок в период адаптации – живая стрессовая модель.

Выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять требования среды).

Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок и притязаний ребенка с его возможностями и реальностью социальной среды.

Существует ряд критериев, по которым можно судить, как адаптируется ребенок к жизни в организованном детском коллективе.

Основные критерии адаптации ребенка к условиям ДОУ.

К основным критериям адаптации относятся:

• поведенческие реакции;
• уровень нервно – психического развития;
• заболеваемость и течение болезни;
• главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Практика показывает, что основными причинами тяжелой адаптации к условиям ДОУ являются:

-отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом дошкольного учреждения,
-наличие у ребенка своеобразных привычек,
-неумение занять себя игрушкой,
-отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков,
-отсутствие навыка общения с незнакомыми людьми.

Памятка для родителей № 1

Чего нельзя делать ни в коем случае:

- **Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держать слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.
-
- **Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять **в детский сад пойдешь**!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
-
- **Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке**. Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.
-
- **Нельзя обманывать ребенка**, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Памятка для родителей № 2

Советы родителям:

1. В первую очередь родители должны познакомиться с воспитателями.

2. Приблизительно за месяц можно начинать подготавливать ребенка психологически - рассказать про то, что такое детский сад, кто туда ходит, что там происходит, желательно, как можно чаще гулять около него, чтобы малыш привыкал к территории. Однако одновременно с этим нужно не перестараться - не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии, что может вызвать у ребенка страх и неуверенность в собственных силах.

3. К режиму детского сада необходимо подготовиться также заблаговременно - обычно детей приводят к 8-9 утра, а забирают в 6 вечера, тихий час - с 13 до 15. Далеко не все дети привыкли вставать в 7 утра, поэтому перестраиваться под новый лад нужно начинать как минимум за 2-3 месяца. Отправляться ко сну лучше в 21.00.

4. В первые несколько дней ни в коем случае не следует оставлять ребенка более чем на 2-3 часа. Наблюдая за его реакцией, можно постепенно увеличивать время пребывания в детском саду.

5. Еда в детском саду отличается от домашней, поэтому родителям стоит заблаговременно подготовить ребёнка, приучая его к обычной и здоровой пище - супам, кашам, салатам и т.д.

6. Стоит заранее приучать ребёнка к самостоятельности и навыкам самообслуживания.

7. Собираясь в детский сад, можно и даже нужно разрешать ребенку брать с собой какие-либо игрушки, чтобы он привнёс туда «частичку» родного дома.

8. Во время прощания с мамой часто ребенок начинает капризничать - держится всеми силами за маму, иногда даже громко кричит, рыдает и устраивает истерики. Нужно спокойно поцеловать малыша, помахать ему рукой и "передать" в надежные руки воспитателя (если он сам отказывается идти). Обычно дети, особенно ясельного возраста, плачут минут 5-10 и успокаиваются.

9. В первые несколько дней ребенок чувствует себя в детском саду скованно. Постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в привычной домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает — это ему необходимо.

10. Когда ребенок находится вне детского сада, родителям нужно стараться посвящать ему как можно больше времени - гулять, играть, разговаривать.

11. Будьте в контакте с воспитателями – интересуйтесь поведением ребёнка в саду, его отношениями с взрослыми и сверстниками, обсуждайте возникающие проблемы.

Консультация для родителей

«Русские народные подвижные игры для малышей».

Играйте вместе с нами!

МБДОУ детский сад «Белочка»

21 век - век технологий и прогресса. Стремясь попасть в ногу со временем, мы начинаем забывать родные традиции. Многие родители, отдавая предпочтение компьютерам и иностранным языкам, совершенно не придают значения патриотическому воспитанию, уходящему своими корнями в традиции и историю родного народа.

В последнее время в детских садах и школах традициям и истории России уделяется особое внимание. Как показала практика, прививать любовь к давно ушедшему можно с самого раннего детства. Например, знакомя ребенка с русскими народными подвижными играми, мы:

- развиваем у детей интерес и эмоциональную отзывчивость к народному творчеству;
- расширяем и обогащаем игровые действия детей;
- развиваем двигательную активность;
- укрепляем здоровье детей;
- обогащаем словарь.

Дорогие родители, предлагаем вашему вниманию варианты русских народных подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста, в которые можно играть не только в детском саду, но и дома, и во дворе.

1. Хоровод - игра "Ай, гугу! "

Дети встают в круг. Ведущий ведет детей за собой и произносит слова:

Ай, гугу, гугу, гугу,
Не кружится на лугу.
На лугу - то лужица,
Голова закружится.
Ой, вода! Ой, вода!
Вот беда, так беда!
Прыг - скок, прыг - скок,
Прыгал, прыгал и скакал,
Прямо в лужицу попал!

2. Игра "Платочек"

Дети сидят на стульчиках. Ведущая в центре круга, показывает платочек.

Вот какой у меня платочек,
Пойди, попляши, Катенька, дружочек (повязывает),
Всем ребятам Катеньку покажу (показывает).

Вот - вот, вот как Катенька идет,
Песенку веселую нам поет.
Ты плясать умеешь ли? - Посмотрю.
Маме с папой Катеньку похвалю (дети хлопают, Катя танцует.
Веселее, Катенька, попляши,
Мы похлопаем от души.

3.Игра "Ворон"

Перед началом игры выбираются пташки (например, воробьи, голосу которых они смогут подражать. Выбирается ворон. Пташки летают, кричат. Из гнезда вылетает ворон и кричит: "Кар - р -р! " Пташки прячутся в домик, ворон пытается их поймать.

ХОРОВОДНЫЕ ИГРЫ

Карточка №1
«ВОРОН»

Задачи: Упражнять в ходьбе по кругу, учить детей двигаться в соответствии с содержанием текста. Уметь расширять и сужать круг.

Описание:

Дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребёнок, изображающий «ворона». (Он стоит в кругу вместе со всеми)

Дети идут по кругу и поют:

Ой, ребята, та-ра-ра!
На горе стоит гора,
А на той горе дубок,
А на дубе воронок.
Ворон в красных сапогах,
В позолоченных серьгах.
Черный ворон на дубу,
Он играет во трубу.
Труба точеная,
Позолоченная,
Труба ладная,
Песня складная

С окончанием песни «Ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза, «ворон» обегает круг, дотрагивается до чьей- нибудь спины, а сам становится в круг.

Карточка № 2
«СОЛНЦЕ»

Задачи: действовать в соответствии с текстом песни. Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.

Описание:

Дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.

Гори солнце ярче, - *(Дети ходят)*

Лето будет жарче. - *по кругу.*

А зима теплее, - *Идут в центр.*

А весна милее - *Из центра обратно.*

А зима теплее, - *В центр.*

А весна милее. - *Обратно.*

После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.