

МДОУ "Детский сад №36" г. Ярославля

Консультация для родителей

## «Как облегчить адаптацию ребенка в детском саду!»

*Я капризничать не стану,  
Сам я утром рано встану,  
Сам умоюсь я под краном,  
Одеваться сам я стану.  
Мама все заботы бросит,  
— Ты куда так рано? — спросит,  
— Ведь вокруг еще все спят?  
— Я хочу скорей в детсад!*



## *Уважаемые родители!*

Детский сад - новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения.

Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагирует на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, капризничают и плачут перед входом в группу.

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад. В их жизни все меняется кардинальным образом. В привычный, сложившийся жизненный уклад ребенка в буквальном смысле этого слова врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- длительный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому взрослому;
- резкое уменьшение персонального внимания именно к нему;
- особенности нового пространственно-предметного окружения.



**Для начала нужно отметить, что каждый ребенок индивидуально проживает этот нелегкий период. Одни привыкают быстро – за 2 недели, другие дети дольше – 2 месяца, некоторые не могут привыкнуть в течение года.**

**Существуют определенные причины, которые вызывают слезы у ребенка:**

• Тревога, связанная со сменой обстановки. Из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство, встречает пусть и доброжелательных, но чужих людей

• Режим. Ребенку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы. В детском саду приучают к определенной дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна.

• Психологическая неготовность ребенка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребенку не хватает эмоционального общения с мамой.



## Чтобы адаптация малыша к ДОО прошла легко, предлагаем вам ряд полезных рекомендаций:

### 1. Постарайтесь создать в семье спокойную и дружескую атмосферу.

Спокойны близкие — спокоен ребёнок. Этап адаптации сложный для ребёнка и родителей.

В дружных семьях дети в ответ на любовь родителей и других близких платят им ответной любовью, большой привязанностью. Совместная жизнь, общие дела и заботы скрепляют взаимную любовь. Взаимодействие взрослых и детей многообразно. Оно осуществляется и дома и за пределами его. Чем содержательнее общение, тем более ценно оно для воспитания. Общение приносит радость и детям и родителям. Поэтому так велико воздействие семьи на формирующуюся личность человека.

Дети ценят интерес взрослых к их жизни. Они становятся доброжелательными, активнее приобщаются к жизни семьи.



*Семья. Там, где живет счастье!*

*Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.*

*Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.*

*Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.*

*Если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других.*

*Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.*

*Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.*

*Не кричите на детей, и вы убедитесь, что ребенок научится вас слушать.*

### 2. Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.

Правила в семье очень важны для правильного, гармоничного развития детей. Но они важны не сами по себе, а для чего-то. Подумайте, чего именно вы хотите достичь с их помощью: воспитать вежливого самостоятельного ребенка, который умеет заботиться о себе и других, или вам нужен беспрекословный исполнитель любых ваших повелений? Правила - это помощники родителей в воспитании ребенка, а не враги ему.

### 3. Развивайте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены:



Позволяйте малышу проявлять самостоятельность — кушать самому, мыть руки, снимать/надевать одежду, ходить на горшок, обуваться/разуваться. Это облегчит адаптацию.

**Что может уметь ребенок, чтобы комфортно себя чувствовать при поступлении в детский сад:**

- Проситься на горшок и уметь им пользоваться;
- Уметь пить из чашки;
- Уметь держать ложку и пользоваться салфеткой;
- Уметь мыть руки с мылом, умывать лицо, насухо вытирать руки и лицо полотенцем;
- Уметь снимать трусики, носочки, сандалики;
- Уметь расстегивать «молнию», «липучки»;
- По просьбе взрослого достать свои вещи и игрушки из шкафа и убирать в шкаф. Откликаться на просьбы взрослого, выполняя простейшие поручения, например, принеси шапку, подай книжку, убери мяч и др.;
- Уметь попросить взрослого, например, дать попить, помочь одеться, дать нужную ребенку игрушку;
- Различать эмоциональные состояния близких взрослых, когда мама или папа радуются или грустят, когда сердятся или опасаются;
- Адекватно реагировать на замечания и поощрения взрослого.

**Игры и занятия, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания**

#### *Игра «Водичка, водичка!»*

Водичка, водичка,  
умой мое личико,  
чтобы глазоньки блестели,  
чтобы щечки краснели,  
чтоб кусался зубок,  
чтоб смеялся роток!»



### Занятие «Вымой руки»

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Уточка будет смотреть, как мы моем ручки». Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени уточки хвалит ребенка. В дальнейшем навык мытья рук усложняется: ребенка учат открывать кран с водой, намыливать руки мылом, вытирать полотенцем и вешать полотенце на крючок.



### Занятие «Сделаем лодочки»

Ход занятия: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий

1. Засучить рукава, проговаривая потешку:  
*Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!;*
2. открыть кран;
3. сложить ладони рук «лодочкой»;
4. подставить руки под струю воды;
5. закрыть кран;
6. вытереть руки полотенцем.

Затем взрослый предлагает ребенку выполнить действия по подражанию, обращая внимание ребенка на положение рук.

### Занятие «Мыльные перчатки»

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук с мылом. Затем ребенку передает кусок мыла и просит повторить движения намыливания. Намыливание рук нужно проводить до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: «Вот, какие у нас перчатки белые!»

Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом проговаривает одну из потешек. Например:

*Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,*

*Чистые ладошки, вот вам хлеб да ложки!  
В кране булькает вода. Очень даже здорово!*

*Моеет рученьки сама Машенька Егорова  
(или взрослый называет имя ребенка)*

*Знаем, знаем, да, да, да! Где тут прячется вода!*



В конце игры взрослый хвалит ребенка и обращает внимание на его чистые руки. При затруднениях используются совместные действия взрослого и ребенка.

### **Занятие «Умывалочка»**

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит ребенка посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умыться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. В процессе действия взрослый произносит потешку:

*Выходи, водица, мы пришли умыться!*

*Лейся на ладошку по-нем-нож-ку...*

*Нет, не понемножку — посмелей, будем умываться веселей!*

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, произносит: «Ай, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!»



И еще одно условие, необходимое для успешного культурно-гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять данные навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

#### 4. Распорядок дня ребенка приближайте к режиму детского сада:

В выходные не нарушайте режим. Подъем, прием пищи и гигиенические процедуры должны быть в такое же время, как в будние дни.



Примерный режим дня для детей 1.6 -3 лет (ясли)  
(холодное время года)

7.00 - 8.00	Прием детей, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, утренняя гимнастика
8.00 – 8.10	Подготовка к завтраку
8.10 – 8.40	завтрак
8.40- 9.30	Подготовка, совместная образовательная деятельность (по подгруппам)
9.30-9.45	Подготовка к прогулке
9.45 -11.20	Прогулка
11.20-11.30	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду
11.30 -12.00	Обед
12.00- 12.15	Подготовка ко сну
12.15-15.00	Дневной сон
15.00 -15.10	Постепенный подъем, полдник
15.10-15.30	Самостоятельная деятельность детей
15.30 - 16.00	Совместная образовательная деятельность (по подгруппам)
16.00 -16.20	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к ужину
16.20 -16.35	Ужин
16.35- 17.00	Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке
17.00 - 18.30	Прогулка
18.30 - 19.00	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, уход детей домой, подготовка педагога к занятиям



Помните: даже от того, как вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день; время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.

## 5. Вводите в рацион питания ребенка блюда, которые присутствуют в меню детского сада:

В рацион питания должны быть включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др., а также полуфабрикаты.

В детском саду организовано 4-х разовое питание.

На завтрак чаще всего деткам предлагают молочные каши. Также к завтраку подают теплый напиток (кофейный напиток или чай) и бутерброд с сыром или маслом. Молочная каша может быть гречневая, рисовая, овсяная, манная. На обед обязательно супы, это может быть борщ, рассольник, гороховый суп, вермишелевый, овощной. В качестве мясного блюда деткам дают тефтели и котлеты с гарниром (крупяные каши или картофельное пюре, рыбные блюда), приготовленные на пару. Обед должен обязательно включать в себя салат из овощей или свежие овощи. Полдник – молоко, кисломолочные напитки с булочкой или печеньями. На ужин ребенку могут предложить творожную запеканку, овощные или рыбные блюда, яичный омлет и т. д.

Обязательно научите ребенка, есть каши, молочные продукты, овощные и мясные блюда. Причем не должно быть жареных, копченых, сильно соленых и маринованных продуктов. Основные способы обработки – варка на пару и обычная, запекание, тушение с использованием растительного и сливочного масла. Добавляйте минимум специй и соли с сахаром. Исключите соусы по типу майонеза и кетчупа.



## 6. Поощряйте игры с другими детьми и расширяйте круг общения с взрослыми.

Игра для ребёнка – это не только удовольствие и радость. Это мир, в котором он живёт, через который постигает жизнь, учится строить взаимоотношения с другими людьми. С помощью игры можно развивать память, внимание, мышление, воображение – психические функции, необходимые для успешного обучения в школе, благополучной адаптации в новом коллективе.

Учите ребенка делиться игрушками, общаться с детками и взрослыми, говорить, что ему нужно, что он хочет. Это важно, так как в саду это просто необходимость. Иначе ваш малыш будет сидеть в углу и молчать, что очень плохо скажется на психике в будущем.



## 7. Занимайтесь с ребёнком творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...

Дошкольный возраст – замечательный период в жизни любого человека. Это время, когда развиваются мотивации, желание что – то делать, выражать себя, творить, общаться. Всё это происходит в собственной активности ребёнка – в игре, рисовании, конструировании, танцах, песни. Игровая деятельность – ведущая для ребёнка дошкольного возраста. В игре ребёнок примеряет на себя новые роли, учится жизни.



## 8. Каждый день читайте ребёнку. Подбирайте книги с яркими иллюстрациями, размер которых преобладает над текстом.

Для самых маленьких детей, которые ещё даже не научились говорить, чтение книг является целым комплексом различных действий. Здесь вы вместе рассматриваете картинки, рассказываете, что изображено. Ребёнок учится разглядывать, замечать детали и слушать. У малыша расширяется кругозор, появляется понимание предметов и действий.



### Список Литературы для детей раннего возраста

Конечно, каждый родитель выбирает книгу для чтения малышу в зависимости от предпочтения крохи. Данный список не обязателен, но поможет мамам и папам в выборе литературы для маленького непоседы:

- ❖ В. Бианки “Лис и мышонок”
- ❖ Э. Карл “Очень голодная гусеница”, “От головы до ног”
- ❖ К. Чуковский “Муха-цокотуха”, “Ежики смеются”, “Цыпленок”. “Вышел зайчик погулять”, “Мойдодыр”
- ❖ С. Маршак “Сказка об умном мышонке”, “Азбука в стихах и картинках”, “Божья коровка”
- ❖ Стихи Агнии Барто для малышей
- ❖ Русские народные сказки
- ❖ В. Сутеев “Цыпленок и утенок”
- ❖ Л. Толстой “Три медведя”
- ❖ С. Михалков “Упрямый лягушонок”, «Мой щенок»
- ❖ А. Пушкин “Лукоморье”
- ❖ Б. Заходер. «Мишка-Топтыжка», «Песенки Винни-Пуха»
- ❖ Серия «Моя первая книжка»: «Это я»; «Животные»; «Машина»; «Счет»; «Слова»; «Ферма»
- ❖ Серия «Мишутка»: «Приятного аппетита»; «Что надеть»; «Любимые игрушки»; «Веселый денек»
- ❖ Серия «Уроки малышам»: «Твои игрушки»; «Считалочка»; «Все поет»; «Давай поиграем»
- ❖ Серия «Топотушки»: Р. Сеф. «Кто на кого похож»
- ❖ Серия «Для самых маленьких».

## 9. Каждый день спрашивайте у ребёнка: «Что ты сегодня делал в детском саду? Что тебе больше всего понравилось?».

За день у ребёнка происходит очень много важных событий, которые обычному взрослому кажутся пустяками. Если и относиться к ним как к пустякам, ребёнок перестанет о них рассказывать. «Как часто мы оставляем детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребёнка перед сном».

Если каждый день находить для ребёнка эти несколько минут, со временем вы заметите, что чем больше вы слушаете его, тем больше он рассказывает. И обиды уже не будут казаться ему такими серьёзными, а радости станут ещё радостнее — ведь и то и другое ему будет с кем разделить.



## 10. Правильно прощайтесь:

При расставании целуйтесь, обнимайтесь, говорите ребенку, что придете за ним, передавайте его воспитателю и уходите. Приходите, в обещанное время. Обязательно радуйтесь ребенку, обнимайтесь, целуйтесь. Да, ребенок может плакать. Тогда обнимаете, утешаете и передаете воспитателю. Уходя — уходите. Спокойно идете заниматься своими делами. **Не надо прыгать под окнами, под дверью, обуздайте свою тревогу. И верьте, что вашему ребенку под силу справиться с этой ситуацией.**



Детям постарше можно уже оставлять что-то символическое (например, поцелуй в кармашек).

Важно при расставании с ребенком оставить ему что-то напоминающее о вас, о доме. Например, любимую игрушку, или можно приобрести специально игрушку-друга, которая будет ходить с ребенком в садик. Можно оставить платочек, пахнущий мамиными духами, какую-то записку-рисунок на клочке бумаги, можно нарисовать сердечко на ручке. Маленьким детям оставляем что-то вещественное.

***Самое главное положительный настрой родителей!***

*Если Вы уверены, что садик это самое лучшее место для ребенка, что там ему будет хорошо, поверьте, ему это тоже передастся.*

***Поговорите с вашим сыном или дочерью о садике.***

*Расскажите, как там много новых игрушек, сколько новых друзей и подружек у него появится! Там добрые воспитатели и нянечки, интересные занятия. Расскажите о том, что в садике его научат рисовать, лепить, петь и танцевать!*

*Безусловно, слезы в первые дни, а может и недели неизбежны.*

***Но поверьте, в большинстве случаев ребенок плачет только при Вас, а, зайдя в группу, быстро успокаивается.***

***Радуйтесь Вашему ребёнку – это праздник в Вашей жизни!!!***



С уважением, воспитатель, Палачева Алла Владимировна