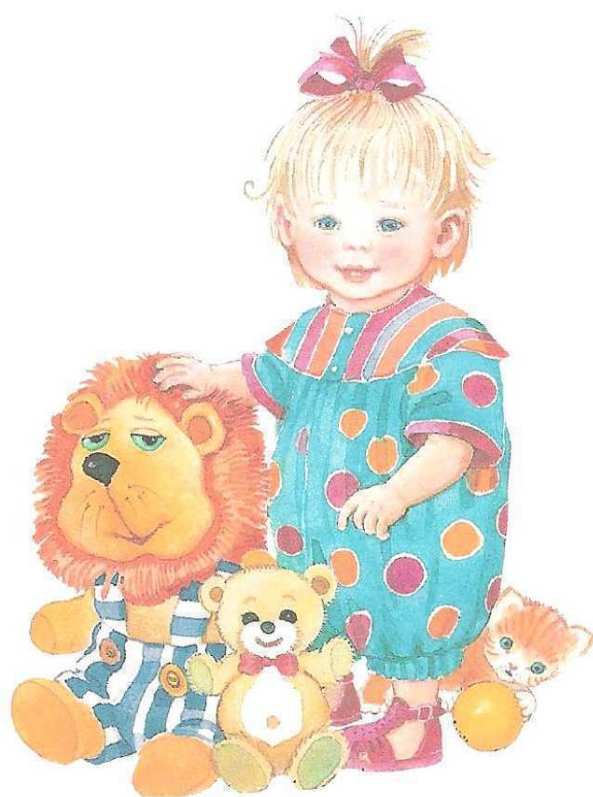


**Наступает новая жизнь,  
когда маленький ребенок  
впервые выходит в мир.**



**И начинается большая  
жизнь, обычно,  
с детского сада.**

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

Можете ли вы представить, каковы впечатления ребенка, впервые попавшего в детский сад?

Представьте себе, что вы попадаете в незнакомый город с путаницей улиц, наполненный своими жителями, причем они больше вас, а есть просто гиганты. Гиганты проявляют к вам особый интерес, но их намерения пока не ясно – добрые они или не очень.

Их так много, все о чем-то говорят, бегают, иногда плачут, и нет такого места, где можно было бы от всего этого кошмара спрятаться, и нет ни одного знакомого, близкого человека, который бы объяснил, что это за люди и что за город. Помог, поддержал.

Согласитесь, Картина не из приятных. Но ведь это не что иное, как видение ситуации своего прихода в детский сад трехлетним малышом: действительно, его окружают незнакомые взрослые – воспитатели, няня, медсестра, и не просто окружают, а разговаривают с ним, что-то спрашивают, о чем-то просят, что-то требуют. И ходить по детскому саду боязно – что там, за поворотом?

Безусловно, со временем малыш освоится в новой обстановке, познакомится с детьми, с воспитателем, будет ориентироваться в саду. Кто-то с первого дня почувствует себя «как дома», а у кого-то умение освоится в новой ситуации приведет к нежеланию ходить в детский сад, к конфликтам с детьми, с воспитателем.



Именно поэтому для воспитателя, впервые встречающего новую группу детей особенно важно разобраться, как дети воспринимают себя и свое окружение в детском саду и каким детям может понадобиться помощь в адаптации к детскому саду. Ну и конечно же, важно знать, как эту помощь можно оказать.

## ПОКАЗАТЕЛИ ОКОНЧАНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

- Бодрое, спокойное, веселое настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
- Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное отношение к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
- Умение общаться со сверстниками, не конфликтовать;
- Желание есть самостоятельно, доедать положенную норму до конца;
- Спокойный дневной сон в группе до назначенного по режиму времени;
- Спокойный ночной сон, без просыпания до утра.

Если малыш с радостью и много говорит о детском саде, если спешит туда, если у него там друзья и куча неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился. Вот теперь уже можно подумать о своих делах и о своих интересах, дорогие родители!



## Что необходимо знать и уметь малышу, когда он идёт в детский сад:

- Малыш должен уметь самостоятельно есть из тарелки не только котлету, но и суп, пить из чашки, пользоваться салфеткой;
- Он должен знать, что перед едой следует мыть руки, и уметь их вытирать насухо полотенцем;
- Ребёнок должен быть приучен проситься в туалет или на горшок и уметь аккуратно обращаться с умывальником и туалетом;
- Ребёнок должен сам себя обслуживать: снимать и надевать колготки, носки, ботинки, шапку, складывать одежду;
- Малышу будет легче, если он научится внятно, не торопясь, отвечать на элементарные вопросы;
- Ребёнок должен различать и называть предметы мебели, одежды, посуды.

Другими словами, готовя ребёнка к детскому саду, необходимо сформировать у него некоторые социальные и гигиенические навыки. И роль родителей в этом невозможно переоценить. Малыш охотно и энергично повторяет за эмоционально значимым для него человеком жесты, манеру, слова. Используйте эту особенность возраста в играх, направленных на умение взаимодействовать с другими людьми.

Обучая ребёнка навыкам самообслуживания и общения со взрослыми, ориентируйтесь на режим дня (с учётом возраста малыша, разумеется), введённый в детском садике, это поможет ему приспособиться к новой обстановке.

## Как подготовить ребёнка к детскому саду?

Своё решение о посещении детского сада надо сообщить малышу с радостью, преподнести ему это как награду.

Для детского сада потребуются определённые вещи. Пусть ребёнок пойдёт их покупать вместе с вами. Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек и пуговиц (обувь на липучках, вместо рубашки – водолазка и т.д.).

Первые дни побудьте какое – то время с ребёнком вместе в детском саду, чтобы они прошли для него спокойно.

Продумайте, кто будет приводить, и уводить ребёнка. Накануне напомните малышу, что завтра он идёт в группу, и ответьте на все вопросы ребёнка.

На следующий день, если ребёнок освоился, можно оставить его одного, но, уходя, обязательно попрощайтесь с ним и уточните, во сколько вы его заберёте. Например: «Ты пообедаешь, и я за тобой приду».

В первые дни приходите за ним пораньше, желательно сразу после обеда.

В конце дня, приходя за ребёнком, старайтесь не опаздывать. Если уже все дети разошлись по домам, а ваш остался один в детском саду, он обязательно почувствует себя забытым.

Не следует рассказывать ребёнку о том, что интересного случилось, пока он был в группе. Иначе малыш может решить, что самое интересное происходит без него.

Дома необходимо создать спокойную обстановку, чтобы ребёнок мог передохнуть, приходя из детского сада. Ведь там он расходует много энергии как эмоциональной, так и физической, переполняется впечатлениями, новыми сведениями и к вечеру устаёт.

Пусть после ужина он занимается тихими играми, побудет один немного, успокоится.

Любые гости, даже если это ваши друзья, будут для него помехой, потому что он устал от общества чужих людей.

Необходимо постоянно проявлять интерес к его делам, внимательно выслушивать всё, что он вам будет рассказывать о садике.

Удачи!

## **Игры, в которые можно поиграть дома родителям с детьми.**

### **Пальчиковая игра «Лодочка».**

Мама делает из ладошки лодочку, ребенок свой указательный пальчик старается поставить в лодочку. Но так чтобы она не закрылась. Цель игры: не быть пойманным. Потом мама и ребенок меняются ролями.

### **Игра «Кошечка».**

Дети ползают на четвереньках, изображая кошечку. Останавливаются около мамочек, они их гладят по голове. «Кошечки» наклоняют голову – пьют молоко.

### **Игра «Зайка».**

Спрятался наш зайка, нет его нигде .

(родитель поворачивает ребенка за плечи вправо – влево)

Позовем мы зайку, где ты зайка, где?

(все вместе кричат «ау!»)

Скачет зайка лапки вбок

(родитель обводит ребенка вокруг себя)

Прыг да скок, прыг да скок.

(ребенок прыгает на двух ногах).

### **Игра «Поделки из скрепок».**

Из канцелярских скрепок получаются прекрасные игрушки. Еще лучше, если у вас есть цветные скрепки. Покажите ребенку, как, соединяя их друг с другом, можно смастерить ожерелье для себя, сестры, бабушки или своей подруги. Скрепки – отличный строительный материал для игрушечных трасс и шоссе, по которым проносятся машины из спичечных коробков. Возьмите ластики и соедините их распрявленными скрепками, на полу клейкой лентой обозначьте дорогу, и ваша трасса готова.

**постепенного вхождения в детский сад.** Этот алгоритм состоит из семи шагов.

Продолжительность каждого шага алгоритма индивидуальна в зависимости от степени тяжести адаптации ребенка:

1-й шаг - приход ребенка вместе с родителями только на прогулку;

2-й шаг - приход ребенка вместе с родителями в группу во время свободной игровой деятельности;

3-й шаг - ребенок остается один на 1-2 ч. во время прогулки, либо во время свободной игровой деятельности;

4-й шаг - завтракает в присутствии родителей и остается один на 2-3 ч.;

5-й шаг - ребенок остается один с завтрака до обеда;

6-й шаг - ребенок остается и на сон, но сразу после сна его забирают родители;

7-й шаг - ребенок остается один на целый день.

Прогулки на протяжении всех шагов алгоритма желательно организовать в виде целенаправленной деятельности, представляющей собой игры с песком. Песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, в итоге происходит гармонизация психоэмоционального состояния ребенка.

В период адаптации устанавливается индивидуальный режим для каждого вновь поступающего малыша с учетом рекомендаций врача, педагога-психолога, старшего воспитателя. Со временем все дети переводятся на общий режим.

## Готовность родителей

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом. Возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу, например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается, только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.
2. Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность научиться самому найти выход из ситуации, а себе возможность погордиться за ребенка «Вот какой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит, может постоять за свое имущество».
3. Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор (а сколько их вокруг?), парк, зоопарк, центр города, просто проехать на остановке на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т.д.
4. Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т.п. – показывайте, как это надо делать.
5. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кровати и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
6. Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию, приходите на утренние и вечерние прогулки (что также поможет вам и ребенку привыкнуть к режиму детского сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напоминать их ребенку. Посетите психолога детского сада, проконсультируйтесь с медицинской сестрой или врачом, т.е. сами получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.



## Игры и упражнения для детей раннего возраста в адаптационный период.

1. Игры с песком и водой: «Слезы на песке», «Отыщи шарик».
2. «Что в кулачке?»
3. «Кулачок на кулачок».
4. Звучащие игры: «Шуршалки», «Звенелки», «Стучалки».
5. «Телефон» -позвонить маме(ребенок должен знать, что это игра).
6. Игры с солнечным зайчиком.
7. Игры с игрушкой (куклой, мишкой): «Покружимся с мишкой», «Покормим куклу кашей», «Уложим мишку спать».
8. Игры с бумагой и карандашами( «Обведи ручку», «Украсть «руку» браслетом, часами, колечками». «Веселое солнышко»).
9. Игры с конструктором: построить дом, машину, детский сад (обыграть постройку).
10. Потешки : «Сорока-ворона», «Ладушки», массаж пальцев.
11. Танцы под веселую музыку.
12. Экспериментирование с красками.
13. Поиски спрятанной игрушки.
14. Игры с мыльными пузырями.
15. Игры – разрушения: рвем газеты, ломаем башни из кубиков, стучим твердыми предметами по полу.