

## **Консультация для родителей «Адаптация ребенка в детском саду»**

Поступление ребенка в детский сад часто вызывает у него стрессовое состояние. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребенка среда. Малыш впервые расстается с мамой на целый день, он попадает в коллектив незнакомых сверстников и необычную обстановку. Большое количество новых лиц, непривычная атмосфера детского коллектива являются причинами возникновения стресса. Статистика утверждает, что до 90% малышей, поступающих в детский сад, начинают болеть, замедляется их физическое развитие.

Однако специально проведенные психолого-педагогические исследования свидетельствуют о том, что поступление ребенка в детский сад может быть для него не только безболезненным, но и радостным. Если родители и педагоги объединяют свои усилия для; целенаправленной планомерной подготовки малыша к детскому саду, он начинает ждать этого события и быстро привыкает к новым для него условиям.

Сегодня мы хотим предложить вам несколько приемов, которые помогут избежать стрессового состояния ребенка при поступлении в детский сад.

- Начать подготовку ребенка можно задолго до того, как он придет в дошкольное учреждение. Проходя мимо детского сада, вы можете рассказать ребенку, что сюда приходят дети, а тети-воспитатели с ними играют и занимаются. При каждом удобном случае желательно организовывать прогулку с ребенком на участке детского сада: покачать его на качелях, предложить скатиться с горки, походить по дорожкам, поиграть в песочнице, все время, подчеркивая — «Это твой детский сад. Когда подрастешь, ты будешь сюда приходить». И очень скоро вы увидите, как малыш, проходя мимо, начнет узнавать «свой» детский сад, с удовольствием играть на площадках, вступать в общение с детьми. А однажды, возможно, он добавит: «Хочу в мой детский сад».
- Следующий прием, который можно использовать, я хочу предложить опробовать вам прямо сейчас. А называется он — «Нарисуй «Мой детский сад», «Мои дети». Представьте себе, что вы находитесь дома и вместе с ребенком рисуете «его детский сад», «его детей». Полученные рисунки можно повесить куда-нибудь на стенку, чтобы ребенок мог часто видеть их. Сопровождать процесс рисования желательно словами: «Это Егора детский сад, Егора воспитательница, она хорошая, будет любить Егора, играть с ним, читать книжки» и т. д.
- Также можно использовать такую игру, как «Скульптор и глина», где вы можете слепить воспитательницу, детей в детском саду и т. д.

Желательно не менее чем за месяц до прихода в детский сад, показать ребенку интерьер здания, заглянуть в музыкальный зал, в группу, познакомиться с воспитателем.

### **Распишите заманчивые картины.**

Выясните, чем ваш ребенок будет заниматься в детском саду, и опишите ему все это в самых радужных тонах.

В первые дни побудьте с ребенком в детском саду. Для малыша, который только пойдет в детский сад, будет некоторым утешением, если в первый раз вы проведете с ним несколько часов вместе. Поговорите с воспитателем, чтобы малыш увидел, что этот человек нравится маме и папе, что ему можно доверять.

### **Подарите ваши фотокарточки.**

- \* Маленькое фото родителей, положенное в потайной карманчик, тоже может

утешить малыша.

\* Заранее узнайте режим дня в детском саду и приблизьте, по мере возможности, домашний к нему.

\* Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.

\* Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день.

\* Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

### **Оставьте игрушку.**

Детский сад станет не таким страшным местом, если оставить ребенку его любимую игрушку.

### **Прощайтесь весело.**

Не затягивайте расставание долгими объяснениями, поцелуями и сладкими обещаниями. Например, совсем не следует говорить ребенку, что не стоит ничего бояться, что ничего плохого с ним не случится. Если малыш заметит родительскую тревогу, он решит, что для нее, видимо, есть какой-то серьезный повод.

Обнимите ребенка, поцелуйте, скажите, когда вы за ним зайдете, и оставьте, улыбнувшись — независимо от того, рыдает он или нет.

### **Дайте понять: детский сад – это не навсегда.**

Расскажите своему малышу, чем вы займетесь с ним этим вечером, чтобы он понял: детский сад — это не навсегда. Принесите что-нибудь небольшое, но памятное, и тревога немного уменьшится.

Поинтересуйтесь, чем занимается малыш в саду. Бывает, что прошло несколько недель, но момент расставания по-прежнему мучителен: ребенок плачет и кричит, когда вы уходите. Однако возможно, что как только вы скрываетесь из виду, он обо всем забывает и весело играет весь остаток дня. Узнайте у воспитателя, как он ведет себя днем. Если ребенок быстро успокаивается после вашего ухода, можно больше не волноваться.

Подчеркивайте, что ваш ребенок, как прежде, дорог вам и любим.

И обязательно отправляйте ребенка в детский сад только здоровым.

В заключение хочется сказать, что только при внимательном, заботливом отношении к ребенку, когда будут учтены его интересы и созданы необходимые условия, адаптация ребенка к детскому саду может пройти достаточно безболезненно и быстро.

### **Знакомство по кругу.**

Играющие встают в два круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу. Под музыкальное сопровождение внутренний круг смещается вправо на одного человека. Получившиеся пары знакомятся. Игру повторите, пока не будет пройден весь круг.

### **Поздороваемся без слов.**

Играющие встают в два круга — внешний и внутренний, лицом друг к другу. По сигналу игроки выполняют предложенное действие: здороваемся глазами; с помощью улыбки; кивком головы; поклоном; ладонями; коленями; плечами; пожатием руки и т. д.

Подготовила: Тимохова Наталья Николаевна, воспитатель дошкольного образования первой квалификационной категории