

# Консультация для родителей

## Подготовка детей к поступлению в ДОУ



К поступлению в дошкольное учреждение ребенка готовят с первого года жизни. Дело в том, что поступление в дошкольное учреждение всегда сопровождается определенными психологическими трудностями для ребенка. Ведь с приходом в дошкольное учреждение он попадает из знакомой и обычной для него семейной среды в новую - детский коллектив, незнакомые взрослые, новая обстановка и предметы в ней.

Условия детских учреждений специфичны:

Во - первых, длительное совместное привыкание довольно значительного числа сверстников оказывает определенное воздействие на нервную систему новичка и приводит к более быстрому чем в семейных условиях, утомлению детей.

Во - вторых, в дошкольном учреждении неизбежны некоторые педагогические стандарты в подходах к детям, что несколько сковывает

индивидуальность ребенка. При неправильных воспитательных воздействиях это может привести к отрицательным проявлениям в поведении детей. Новые социальные условия требуют соответствующих им форм поведения, которых у ребенка пока еще нет. Он должен приспособиться или, как говорят, адаптироваться, к иным условиям, выработать новые для себя формы поведения. Задача не из легких для малыша у него наступает состояние страха, возникает психическая напряженность, что при недостаточно благоприятных условиях, неправильных воздействиях на ребенка и приводит к так называемому эмоциональному стрессу. А это в свою очередь вызывает изменение в работе других систем организма, в результате ребенок слабеет, снижается сопротивляемость его по отношению к микробной и вирусной флоре, он заболевает.

Для того чтобы возникшие перед ребенком трудности не превышали его возможности, надо знать, как формируются у него способности к адаптации, в какой степени это является врожденным, а что приобретается.

Когда ребенок впервые поступает в детское учреждение, для него меняются все остальные параметры среды.

Дети по - разному переносят трудности, связанные с состоянием эмоционального напряжения при адаптации к условиям детского учреждения.

Различают легкую адаптацию, при которой проявляется временное отрицательное эмоциональное состояние ребенка. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями.

Самым нежелательным проявлением является тяжелая адаптация, которая характеризуется очень длительным течением (*иногда несколько*

*месяцев*). В этот период ребенок переносит либо повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. У таких детей наблюдающаяся в первые дни пребывания в детском учреждении бурная отрицательная эмоциональная реакция и негативное отношение ко всей обстановке детского учреждения сменяется очень часто вялым, безразличным состоянием. Дети нуждаются в консультации психоневролога.

Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на развитие, так и на состояние здоровья детей, по этому первостепенной задачей является облегчение трудностей адаптационного периода, возможное при соответствующей подготовки ребенка к поступлению в дошкольное учреждение с учетом его индивидуальные особенности.

Основная работа по подготовке ребенка в дошкольное учреждение проводится дома, и главная роль в этом принадлежит родителям. Надо создать такие условия, которые по возможности были бы приближены к условиям детского учреждения. Прежде всего, строго должен соблюдаться режим соответственно возрасту. Значит, и дома ребенок должен спать днем в те часы, которые по режиму предусмотрены для дневного сна. Соответственно соблюдаются часы кормления и бодрствования. В дошкольном учреждении в определенные часы предусмотрена прогулка детей и родители должны приучать ребенка гулять в тоже время, в те же часы укладывать малыша на ночной сон.

Очень важно правильно одевать ребенка в соответствии с температурой, как в помещении, так и на улице.

Большое внимание следует уделять также формированию навыков самостоятельности при одевании и раздевании, приучать ребенка пить из чашки и есть из ложки, пользоваться горшком в те возрастные сроки, которые рекомендуют специалисты. Он должен уметь самостоятельно играть с игрушками. Очень существенно воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым.

## ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Готовиться к переменам желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Особенно тяжело вливаются в коллектив детского сада застенчивые, пугливые дети. Если ваш ребенок сторонится незнакомых людей, на детской площадке боится отпустить вас, подойти к другим детям, даже самая хорошая воспитательница не спасет его от дезадаптации, ведь для таких детишек стресс от посещения детского садика будет во много раз усиливаться раз от раза. Постарайтесь расширить круг общения ребенка - чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребенка общаться! Если вы пришли на детскую площадку, покажите малышу, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросит разрешения поиграть вместе.

Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания. Если на момент поступления в детский сад ваш малыш будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно.

Укрепляйте здоровье ребенка. Многие дети которые до начала посещения садика почти не болели, начинают там часто болеть. Причина этого - и новые вирусы, с которыми ребенок сталкивается, приходя в садик. Самый простой способ укрепить иммунитет - это не снижать его, пытаясь держать ребенка в тепличных условиях.



## **КАК НАДО** **готовить родителям ребёнка к поступлению в** **детский сад:**

- Прежде всего, **Вы сами должны быть психологически готовы к расставанию**. Успокойтесь и не нервничайте – любое Ваше внутреннее состояние сразу передается ребенку. В Ваших силах сделать так, что бы малыш преодолел адаптационный период без особых нервных затрат.
- **Заранее узнать** у врача, какой тип адаптации возможен у ребёнка по прогностическим критериям, и своевременно принять все меры при неудовлетворительном прогнозе.
- **Заранее узнать** все новые моменты в режиме дня в детском саду и их ввести в режим дня для ребёнка дома.
- Как можно раньше **познакомить** малыша с детьми в детском саду и воспитателями группы, куда он в скором времени пойдёт.
- **Настроить** малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад.
- **Учить** ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
- **Сводите** малыша на экскурсию в детский сад, покажите игровую площадку. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем. Тогда это место уже не будет казаться ребенку чужим.
- **Приучать** ребёнка к общению с посторонними взрослыми и сверстниками.
- **Научить** малыша знакомиться с другими детьми, называть их по имени, просить, а не отнимать игрушки; предлагать свои игрушки, свою помощь другим детям.
- **Не угрожать** ребёнку детским садом как наказанием за детские грехи, а также за непослушание. Фраза типа: «Не балуйся, а то отправляю в садик!» поселит страх в душе ребенка.
- **Не обещать** ребенку вознаграждения за посещения сада. Дайте ему сразу понять: впереди обычная жизнь, в ней будут друзья, интересные люди, и надо в эту жизнь включаться.
- **Настроить** малыша как можно положительнее к его поступлению в детский сад. Но не идеализируйте детский сад, иначе он просто не оправдает надежд вашего малыша.
- Каждый день **оставляйте время на беседы** с ребенком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети играют и гуляют, маме надо заняться делами семьи).
- **С гордостью рассказывайте** своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
- **Поддерживайте отношения** с воспитателем и другими родителями. **Интересуйтесь**, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и

поощряйте дружбу сына или дочери. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству, Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.

- Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями **решайте без агрессии** и не в присутствии ребенка. **Не критикуйте** детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребенке.
- **Не нервничать** и не показывать свою тревогу накануне поступления в детский сад.
- **Все время подтверждать** ребёнку, что он для Вас, **как и прежде, дорог и любим.**
- **Помните**, что с началом посещения детского сада ребенок на время лишается физического контакта с матерью. Маленьким детям важно, чтобы их продолжали брать на руки, обнимали, укладывали спать. Поэтому старайтесь **уделять больше внимания** ребенку дома.

## Как подготовить ребенка к посещению детского сада. Советы для родителей.



Готовьте ребенка к саду на позитивных нотах. Рассказывайте больше хорошего малышу о садике, как ему там будет здорово, что он может делать там, чего нет дома, хвалите малыша почаще и говорите, что он уже вырос и стал большим и уже готов ходить в сад.

Увеличьте круг общения вашего малыша с взрослыми и детьми.

Ребенок, который отправился в детский сад, должен обладать определенными культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.

Заранее знакомьте ребенка с детским садом.

Покупайте вещи для детского сада вместе с ребенком.

Отвечайте на все вопросы ребенка о детском саде.

Всегда говорите малышу, когда именно вы вернетесь. Например, после того как ребенок поспит и поест. Так ребенку будет легче вас ждать. Обязательно выполняйте данное обещание. Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - вовсе не катастрофа, и что вы всегда вернетесь за ним.

Не меняйте режим детского сада на время выходных.

Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, которым ему легче расстаться.

У вас должен свой ритуал прощания, после чего вы уходите уверенно.

Ни в коем случае нельзя пугать детским садом («Вот будешь баловаться, отведу в садик, и будешь там один жить!»)

Нельзя плохо отзываться о воспитателях или о саде при ребенке.

Перестаньте волноваться, всё будет хорошо. Поддерживайте малыша, проявляйте свою любовь, говорите ласковые слова.

После детского сада проводите больше времени с ребёнком, расспрашивайте, как прошёл день, что он делал в детском саду.

## Что нужно сделать для успешной адаптации ребенка к детскому саду

1. Заранее ознакомиться с режимом жизни в группе садика, куда записан Ваш малыш, и попытаться максимально приблизить к ней жизнь дома.
2. Познакомить малыша с воспитателями его группы, которые помогут ему адаптироваться к совершенно новой жизни в детском саду.
3. По возможности, заранее договориться с воспитателями (заведующей) об удобном для Вашего ребенка времени и режиме посещения садика в период адаптации.
4. Еще до поступления в детский сад в качестве моральной подготовки можно прогуливаться возле садика, чтобы ему было видно как гуляют дети, обсудить с ним то, что он видит, возможно, зайти на территорию.
5. Говорить с крохой о том, что Вы тоже в детстве ходили в садик, о том, как это было, о хороших воспоминаниях, но также и о том, что было сложного в Вашем опыте.
6. Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
7. Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользоваться во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застёжек и лямок.
8. Детально "проигрывать" с ребенком при помощи кукол/игрушек сюжеты, режимные моменты, с которыми малышу придется столкнуться в садике (например, прогулка, обед, приход в группу и т.д.).
9. 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.
10. 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 положительнее родители будут относиться к такому важному событию как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
11. В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.
12. Особенно в первые дни пребывания в группе без родителей, малышу очень большой подмогой будет любимая игрушка, принесенная из теплого родного дома, которая в некоторой степени заменит ему близкого человека.
13. Планировать 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 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
14. Для предупреждения нервного истощения разумно было бы сделать в середине недели "выходной день" для малыша.
15. В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
16. Не подвергать малыша и его новых "соратников по группе" опасности, поэтому не стоит приводить его в садик с признаками заболевания.
17. Для профилактики ОРВИ рекомендуется принимать витамины, есть больше фруктов, овощей.



Если у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть, стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.



## ПАМЯТКА по адаптации детей в детском саду

Начало посещения детского сада для ребёнка любого возраста – **сложный стрессовый период**, в течение которого происходит перестройка отношений с окружающими людьми, изменение привычных форм жизни:

- отделение от семьи: мамы и папы,
  - «принятие себя» в новой роли,
- появление в жизни ребёнка «новых» взрослых (воспитатель и няня),
  - вступление в детский коллектив,
  - новые дисциплинарные требования,
  - само помещение детского сада.

### Мероприятия по подготовке ребёнка к посещению детского сада:

- максимальное приближение режима дня ребёнка в семье к распорядку дня в детском саду,
- посещение дней открытых дверей в детском саду,
- беседы с ребёнком о том, как много интересных занятий, игр и праздников в детском саду,
- совместное с ребёнком наблюдение за прогулками детей в детском саду,
- за месяц до поступления в детский сад предоставление ребёнку большей самостоятельности, возможности побыть какое-то время без родителей (например, с бабушкой или дедушкой).

### Рекомендации родителям:

- предоставлять ребёнку больше самостоятельности вне стен ДОУ, избегать гиперопеки со своей стороны,
- вести себя так, чтоб ребёнок почувствовал гордость родителей за него – ведь он уже такой большой, что может ходить в детский сад,
- первое несколько дней приводить ребёнка не на весь день, а лишь на несколько часов, сначала в присутствии матери (так чтоб она была рядом, но не занималась ребёнком, а выполняла бы какую-то работу в группе или занималась в сторонке своим делом),
- не изменять резко привычный уклад жизни ребёнка, оставляя его в ДОУ сразу на 10 часов,
- первые дни приводить ребёнка позже часов приёма детей, чтобы они не видели процесса расставания детей с родителями и чужих слёз,
- приводить ребёнка в сад первое время кому-то одному из близких (мама, папа или бабушка),
- дублировать дома новые занятия, которые проводятся в детском саду и нравятся ребёнку.



# Для Вас, родители!



## Памятка для родителей при поступлении ребенка в детский сад.

1. Прежде всего, убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. В доме необходимо создать спокойную обстановку, с пониманием относиться к эмоциональное напряжение активными движениями, интересной игрой и т.д.. Следует пораньше укладывать малыша на ночной сон после теплой ванны. Общение с ребенком в этот период должно быть особенно ласковым.

3. Родителям заранее надо рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем дети туда ходят, почему родители хотят, чтобы малыш посещал детский сад. Целесообразно провести с ребенком беседы: «Детский сад – это такой красивый большой дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Мы бы очень хотели, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, кровати, маленькие раковинки для умывания, маленькие шкафчики, много красивых игрушек. В саду тебе будет очень интересно и весело...».

