

Консультация для родителей

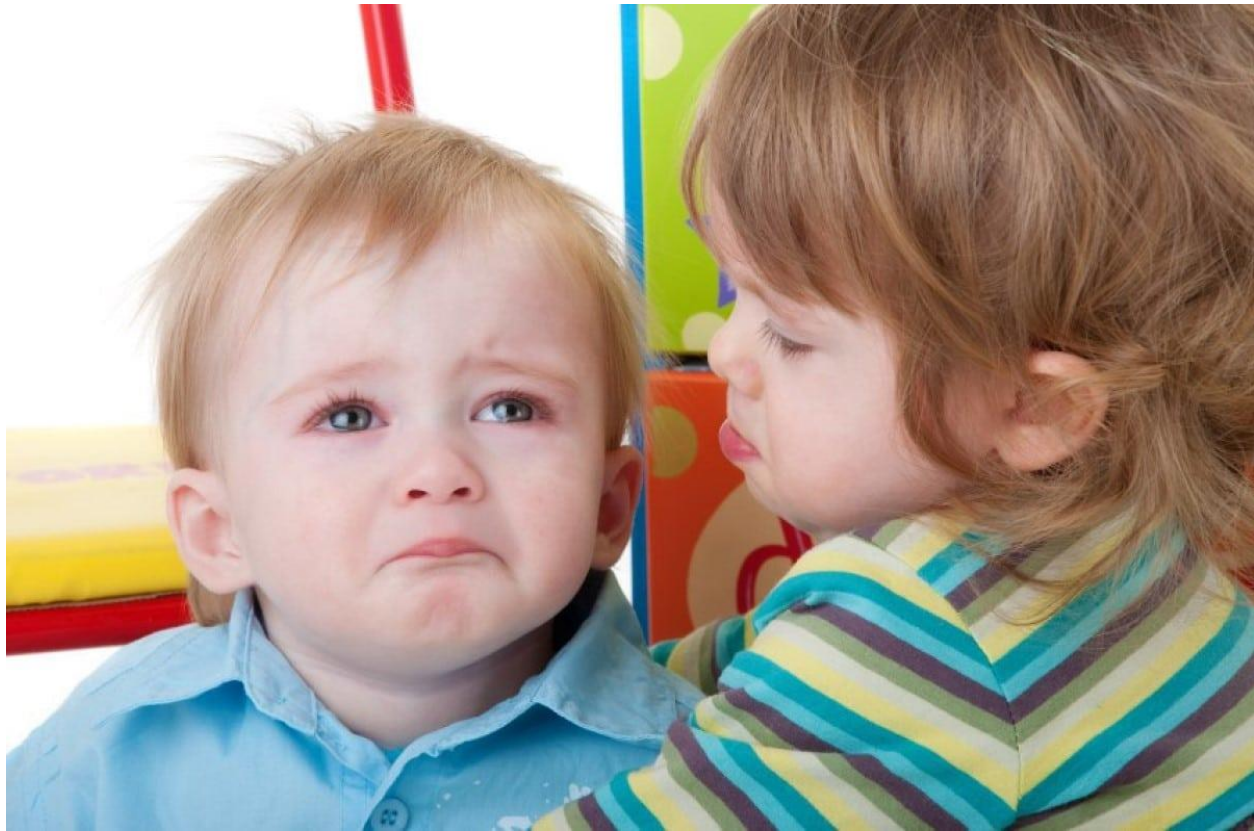
«Адаптация – это важно!»



Начало посещения детского сада — это важный этап в жизни вашего малыша. Для многих детей - это первый опыт нахождения вне дома и вдали от родителей. Важно помочь ребенку адаптироваться к новым условиям.

И вот малыш переступает порог детского сада. В жизни ребенка наступает самый сложный период за все его пребывание в детском саду — период адаптации. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к ее условиям. У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок — в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение

аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.



От чего же зависит характер и длительность адаптационного периода?

Труднее адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 10-11 месяцев до 2-х лет. После 2-х лет дети значительно легче могут приспосабливаться к новым условиям жизни. Это объясняется тем, что к этому возрасту они становятся более любознательными, хорошо понимают речь взрослого, у них более богатый опыт поведения в разных условиях. состояния здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации. Такого ребенка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями. индивидуальных особенностей. Дети одного и того же возраста по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни дети плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие,

наоборот в первый день внешне спокойны. Без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с родителями, плохо едят, спят, не принимают участия в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель.

Вот несколько рекомендаций, которые могут облегчить этот процесс.

1. Подготовьте ребенка к детскому саду

Обсуждайте: открыто поговорите с ребенком о том, что такое детский сад. Обсуждайте, что там будут интересные игры, новые друзья и воспитатели.

Посетите сад: если это возможно, посетите детский сад заранее. Познакомьте ребенка с его будущим местом пребывания, покажите игрушки, спальню и туалет.

2. Установите режим

Режим дня: постарайтесь установить режим, который будет схож с тем, что будет в саду. Это поможет малышу легче воспринимать новые правила.

Подъем и отход ко сну: убедитесь, что ребенок начинает привыкать к более раннему подъему и укладыванию спать.

3. Психологическая подготовка

Позитивный настрой: говорите о детском саду с радостью. Избегайте негативных формулировок и страхов.

Эмоциональная поддержка: Дайте понять ребенку, что вы поддерживаете его, и что он всегда может прийти к вам за помощью.

4. Постепенное привыкание

Кратковременные визиты: если возможно, начните с краткосрочных посещений, постепенно увеличивая время пребывания в саду.

Не спешите: Дайте ребенку время на адаптацию. Каждый малыш уникален и может адаптироваться с разной скоростью.

5. Рекомендации на каждый день

Участие в играх: проводите с ребенком игры, которые помогут развить социальные навыки — например, дележ игрушками, совместные игры.

Знакомство с другими детьми: проводите время с другими детьми — это поможет вашему малышу почувствовать себя комфортнее в коллективе.

Чтение книг: читайте книги о детском саде, где герои преодолевают свои страхи и находят друзей.

6. Регулярная связь с воспитателем

Обсуждение успехов и проблем: поддерживайте связь с воспитателем, обсуждайте успехи и возможные трудности вашего малыша.

Важные моменты:

Постарайтесь не показывать свои переживания, когда оставляете ребенка в саду.

Убедитесь, что прощание происходит быстро и без слез.

Не забывайте о традициях: например, прощальный поцелуй или особое слово перед уходом.

Адаптация — это процесс, который требует времени и терпения. Ваше внимание, поддержка и любовь помогут ребенку справиться с изменениями!

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются:

- глубокий сон;
- хороший аппетит;
- бодрое эмоциональное состояние;
- полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение;
- соответствующая возрасту прибавка в весе.



Игры в период адаптации ребенка к детскому саду

Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие. Это, в первую очередь, игра.

ИГРА «РИСУНКИ НА ПЕСКЕ»

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

ИГРА «ЛЕГКОЕ ПЕРЫШКО»

Цель: развитие диафрагмального типа дыхания, стабилизация психоэмоционального состояния.

Оборудование: перышко, ленточка, прозрачная коробочка.

Ход игры:

В корзиночке есть два разноцветных пера, соединенные нитью, а в прозрачной коробочке – цветной шнур. Повесим ниточку с перьями на шнур, сделаем глубокий вдох и медленный долгий выдох так, чтобы наши перья колыхались в воздухе. У вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает; выдох успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания. Далее выполняем следующие упражнения.

ИГРЫ С ВОДОЙ.

(наливаем в тазик воды, запускаем туда водоплавающие игрушки – вылавливаем игрушки из тазика.

(игра поднимает хорошее настроение)

ИГРА «НАЙДИ ИГРУШКУ».

Положить в коробку игрушки и засыпать горохом, гречкой (*рисом*) и пусть малыш ищет их.

Когда игрушка найдена, ее рассматривают, если это животное, то звукоподражают.

***Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми!
Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут
адаптацию к детскому саду!***

