

## *Памятка для родителей*

### **КРИТИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ**

Наиболее критические моменты, которые вызывают трудности адаптации к детскому саду можно выделить следующие:

– *Ранний утренний подъём.* Для малышей, жизнь которых до похода в детский сад регламентировалась мало и слабо, пробуждение в 7.30 утра бывает очень жестоким стрессом адаптации. Поэтому в течение пары недель перед первыми визитами в детский сад вставайте раньше, привыкая к новому утреннему режиму.



Будите ребёнка в детский сад заранее, раньше на 10– 20 минут, чтобы он мог понежиться в постели и постепенно перейти от сна к бодрствованию.



– *Обед без мамы.* Большие трудности в адаптации к детскому саду связаны с кормлением детей. Некоторым детям не нравится еда, приготовленная в детском саду, некоторые – просто отказываются есть без мамы.

– *Дневной сон.* В целях адаптации ребёнка к детскому саду постарайтесь приурочить дневной сон ребёнка к этому времени. Если ребёнок засыпает с любимой игрушкой, можно в первое время приносить её в детский сад. Для сна в детском саду можно выбрать забавную пижаму, которую приятно будет одевать ребёнку.

– *Пребывание в детском саду целый день.* Обычно первую. Неделю ребёнок посещает детский сад до сна, на второй неделе – остаётся на период до полдника, после месяца – может остаться на полный день. Но все эти нормы сугубо индивидуальны. Если адаптация ребёнка проходит с большим трудом, то забирать ребёнка нужно пораньше. Если ребёнка из сада Вы забираете

позже, то старайтесь делать это не последним. Дети очень травматично переживают, если они остаются последними в группе и родителей долго нет.

– **Привыкание к режиму.** В целях адаптации узнайте режим дня в детском саду и детской группы конкретно для вашего ребёнка. За месяц– полтора начните вводить этот режим в вашей семье, постепенно приближая его к детсадовскому. В дошкольном возрасте ребёнку важно спать до 10 часов ночью и 2– 2,5 часа днём. Поэтому спать ребёнка нужно укладывать уже 9 часов вечера.



– **Общение с незнакомыми детьми.**

В современных семьях, часто с одним ребёнком, малыш бывает выключен из системы отношений с другими детьми. Часто контакты с другими детьми организованы общением на детской площадке, в поликлинике, в гостях. Поэтому плохо умеют общаться с другими маленькими детьми. Необходимо понаблюдать за общением своего ребёнка с другими людьми. Если он интроверт, то легко заводит контакты и общение с другими, адаптация в этом случае пройдёт несколько полегче. Если же ребёнок – интроверт, стеснительный или замкнутый, излишне послушный, то трудности могут быть при общении с детьми активными, агрессивными или эмоциональными.

– **Общение с воспитателем.**

Воспитатель – очень значимая фигура в процессе адаптации ребёнка к детскому саду. Его опыт, умение ладить с детьми и понимать психологическое состояние ребёнка играют иногда ключевую роль в адаптации. Поэтому, по возможности, нужно выбрать воспитателя и познакомиться с ним заранее. Рассказать педагогу об



индивидуальных особенностях ребёнка, его страхах и интересах. Необходимо обсуждать с воспитателем каждый день адаптации.

## Рекомендации для родителей

### “ПЕРВЫЙ РАЗ – В ДЕТСКИЙ САД”

- Научите ребёнка навыкам самообслуживания: есть одеваться, пользоваться носовым платком.
- Не рассказывайте о своих тревогах в присутствии малыша.
- Заранее ознакомьтесь с режимом детского сада и придерживайтесь его и в выходные дни.
- Не перегружайте ребёнка посещением общественных организаций, кружков, спектаклей, а также интеллектуальными занятиями дома.
- Одевайте по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудностей для ребёнка (не шнурки, а липучки, не пуговицы, а кнопки).
- Рассказывайте о цели и пользе посещения детского сада (напоить цветы, уложить спать кукол, поиграть с зайчиком).
- Оставляйте игрушечный телефон, по которому воспитатель при ребёнке будет сообщать о его успехах.
- Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте строго за их сохранность.
- Каждое утро проверяйте содержимое в кармане ребёнка, не допускайте наличия острых и колющих предметов: кнопок, скрепок, монет и т. д.
- При встрече с воспитателем рассказывайте о состоянии здоровья и настроении ребёнка.
- Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.
- Ребёнок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксалиновой мазью.
- Расширяйте “социальный горизонт” ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к другим детям.

Если окажется, что у ребёнка 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.





## ИГРЫ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

Главным расслабляющим средством для дошкольника является игра. Её основная задача в этот период – налаживание доверительных отношений с каждым ребёнком, попытка вызвать у детей положительное отношение к детскому саду.

### **Преимущества игры перед другими средствами расслабления:**

- позволяет маленькому ребёнку ощутить себя всемогущим;
- помогает познать окружающий мир, развить самоуважение, достигать успеха в собственных глазах;
- развивает искусство общения;
- помогает управлять своими чувствами;
- даёт возможность пережить массу эмоций.

### **Игра “Полянка настроения”**



**Цель:** Настрой на позитивное сотрудничество, создание положительного эмоционального фона, развитие воображения.

**Оборудование:** плетёные салфетки, цветные ленточки, цветная проволока.

#### **Ход игры:**

Используя плетёную салфетку, разноцветные ленточки, шнурочки, бумажные салфетки, мы создадим полянку настроения. Обычно ребёнок видит дома следующую картину: мама моет посуду, варит кашу, а папа работает за компьютером или смотрит телевизор. Все взрослые заняты своими делами. И вдруг на глазах у ребёнка и при его участии происходит превращение: вместо скучной салфетки появляется “красота”. Помимо этого, продевание шнурка сквозь отверстие в салфетке способствует развитию мелкой моторики малыша – его пальчики становятся более ловкими, пробуждается творческое воображение.

### **Игра “Что нам подскажут пальчики”**

**Цель:** развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.



**Оборудование:** природные материалы различной фактуры: каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, камушек.

**Ход игры:**

Ребёнок осваивает окружающий мир с помощью органов чувств. В частности, через тактильное восприятие, чувствительность рук. В плетёной коробочке вы найдёте природные материалы – шишку, каштан, камушек. Рассмотрите, потрогайте и опишите их. Например, шишка – шершавая, камень – гладкий. Затем закройте глаза, протяните ладошку, отгадайте, какой предмет лежит на ней. Если в детском возрасте не тренировать движения и не обогащать сенсорный опыт (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то, повзрослев, человек не будет обладать достаточной пластичностью ума, чтобы уметь легко приспособляться к различным обстоятельствам. При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично. Благодаря этой игре ребёнок с нетерпением ждёт новых переживаний, впечатлений, ощущений, на основе которых впоследствии у него появится возможность рассуждать, мыслить, решать проблемы.

**Упражнение “Дышим животиком”**

Обычно это упражнение делают лёжа. А мы попробуем выполнить его сидя. Положите ладонь на живот и почувствуйте, как живот поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох.

Бегемотики лежали,  
 Бегемотики дышали.  
 То животик поднимается (вдох),  
 То животик опускается (выдох).  
 Сели бегемотики,  
 Потрогали животики:  
 То животик поднимается (вдох),  
 То животик опускается (выдох).



Работа диафрагмы должна восприниматься ребёнком и зрительно, и тактильно. Положим на живот игрушку, например рыбку, и посмотрим, как она поднимается, когда мы делаем вдох, и опускается, когда мы делаем выдох:

Качаю рыбку на волне,  
 То вверх (вдох),

То вниз (выдох)  
Плывёт по мне.

Брюшное дыхание – противострессовое, оно способствует уменьшению тревоги, возбуждения, вспышек отрицательных эмоций, приводит к общему расслаблению. Срабатывает универсальный защитный механизм, заложенный природой в нашей нервной системе: замедление ритма различных физиологических и психических процессов способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребёнку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

### Игра “Наливаем, выливаем, сравниваем”



**Цель:** развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

**Оборудование:** таз с тёплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер–сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

**Ход игры:**

Особой притягательной силой обладает вода. Тёплая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мяты). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в неё познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. И поиграть с ними: например взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую и др. После выполнения каждого задания ребёнок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребёнка следует растереть полотенцем в течение одной минуты.