

## Консультация

### *«Как подготовить ребёнка к поступлению в детский сад»*

Подготовила воспитатель Немцева С. Н.

Совсем не за горами лето и дети, посещающие подготовительные группы простятся с детским садом. А воспитателям все начинать сначала-принимать малышей.

Ваш ребенок пойдет в детский сад? Тогда эта консультация для вас! Предпринимать активные действия нужно прямо сейчас и для начала нужно узнать, что же ждет вашего ребенка в начале его самостоятельного пути, ведь поход в детский сад это именно начало самостоятельности, когда ребенок впервые остается без родителей и для многих детей этот процесс является болезненным. Степень же дискомфорта, испытываемого ребенком, по большей части зависит от родителей. Как же помочь ребенку преодолеть все трудности быстрее и спокойнее?

Для начала нужно разобраться, что такое адаптация? Адаптация — это процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к ее условиям. Находясь большую часть жизни дома, ребенок усвоил определенный образ жизни, привык к правилам, установленным родителями. В детском саду ребенок впервые сталкивается с другим миром, где все по-другому и к этому ему предстоит привыкнуть. Зачастую адаптация проходит с такими нарушениями физического и психического состояния ребенка как:

- нарушение аппетита, когда ребенок отказывается от еды или недоедает;
- нарушение сна, когда сон ребенка становится слишком чутким, прерывистым;
- изменение эмоционального состояния, когда ребенок становится чересчур плаксивым, раздражительным.

Но это лишь вершина айсберга, иногда встречаются и более серьезные расстройства, например:

- повышение температуры тела;
- изменение характера стула;
- потеря ребенком некоторых ранее приобретенных навыков, когда ребенок вдруг перестает ходить на горшок, самостоятельно одеваться, разговаривать и пр.

То, насколько сильно будут проявляться данные изменения зависит от индивидуальных особенностей малыша и от того как взрослые научили его себя вести.

Выделяют следующие степени адаптации:

- легкая – до 1 месяца,
- средней тяжести – до 2 месяцев,
- тяжелая – от 2 до 6 месяцев.

При легкой адаптации ребенок осваивается в детском саду быстро, у него наблюдаются лишь незначительные изменения в поведении, сон и аппетит быстро восстанавливаются. Ребенок практически не болеет в этот период и быстро находит контакт со взрослыми и ровесниками.

При адаптации средней тяжести происходят более серьезные нарушения физического состояния ребенка, изменяется температура тела, часто возникает потливость, бледность кожных покровов, диатез. Ребенок становится эмоционально неустойчивым, капризным, раздражительным, может плакать весь день. Сон и аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней. В период адаптации ребенок часто болеет острыми респираторными заболеваниями.

При тяжелой адаптации ребенок привыкает к новым условиям долго, в течение нескольких месяцев. У малыша наблюдаются стойкие изменения в поведении двух видов, либо он становится чересчур агрессивным и на любые предложения отвечает протестом, либо наоборот замыкается, хныкает и всячески избегает любого общения. Ребенок очень тревожно спит, отказывается от еды, часто и сильно болеет, вплоть до осложнений.

Необходимо помнить, что родители — это именно те люди, которые могут помочь ребенку легко адаптироваться в детском саду, ведь никто не знает вашего малыша лучше вас.

К факторам, влияющим на степень адаптации ребенка в детском саду традиционно относят следующие:

1. Возраст ребенка. Дети до 2 лет адаптируются труднее. После 2 лет процесс адаптации происходит легче, это объясняется тем, что дети постарше более любознательны, у них больше жизненного опыта.
2. Состояние здоровья и уровень развития ребёнка. Здоровый, хорошо развитый ребёнок легче переносит трудности социальной адаптации.
3. Сформированность предметной и игровой деятельности. Такого ребёнка можно заинтересовать новой игрушкой, занятиями.
4. Индивидуальные особенности.
5. Условия жизни в семье. Если для ребенка были созданы подходящие условия, он умеет налаживать контакт с людьми, играть в игрушки, самостоятельно есть, ходить на горшок, говорить, выполнять указания взрослых, жить согласно распорядку дня, то его адаптация пройдет легко и безболезненно.

Тяжелее к детскому саду привыкают мальчики, так как в этот период жизни они более привязаны к матери, чем девочки. Труднее осваиваются единственные дети в семье, всегда опекаемые родителями и всеми родственниками.

В адаптационный период воспитатели всеми силами стараются помочь детям, найти к каждому индивидуальному подходу, дать максимум ласки и заботы, а так же побольше узнать о каждом своем воспитаннике. Родителям необходимо спокойно относиться к различным вопросам воспитателя, ни в коем случае не избегать беседы с ним, налаживание партнерских и дружеских отношений между родителями и детским садом есть залог успеха и развития ребенка.

Еще раз напоминаю, что успешность адаптации ребенка в большей степени зависит от вас. Вам тоже необходимо подготовиться к первому шагу ребенка в самостоятельность.

### **Что же нужно сделать?**

1. Подружиться с мыслью: «Мой ребёнок идёт в детский сад, там ему будет хорошо, о нём будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошёл в садик».
2. Соблюдайте режим дня. Узнайте какой режим установлен в детском саду и за 2-3 месяца до похода в сад приучайте к нему малыша.
3. Приучайте ребенка к блюдам общественного питания: кашам, супам, молочной пище.
4. Приучайте ребенка к горшку, научите самостоятельно есть и одеваться.
5. Создавайте в семье положительный образ детского сада, расскажите о нем ребенку, говорите, как ему там будет хорошо.
6. Постарайтесь заранее подготовить малыша к временной разлуке, например: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!»

Эти советы помогут вам и вашему ребенку преодолеть все трудности адаптационного периода, настраивайте себя на лучшее, налаживайте доверительные отношения с педагогами. У вас все получится!