



**ПОСТУПЛЕНИЕ РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ САД**

****

**Уважаемые мамы и папы!**

**Ваш малыш подрос и уже скоро начнет посещать детский сад. Для него очень сложно понять, почему мама отдает его в неизвестное место, почему она уходит, а не остается вместе с ним. И вы тревожитесь о том, будет ли он расстраиваться при расставании, капризничать, болеть.**

**Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3 - 4-й день и привыкают к новым условиям без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.**

**В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.**

**И конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач - эмоциональная разрядка, по - другому они пока не научились снимать нервное напряжение. Но, как отмечают практики, самые "плаксивые" поначалу потом становятся наиболее привязанными к детскому саду.**

**Пусть наши советы и рекомендации помогут вам и вашему ребенку значительно легче привыкнуть к дошкольному учреждению.**

**ФАКТОРЫ,**

**ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ**



**Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.**

**Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье.**

**Дети одного и того же возраста по - разному адаптируются в зависимости от индивидуально - типологических особенностей их высшей нервной деятельности. Некоторые первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать, протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2-3 дня уже втягиваются в режим и комфортно себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.**

**Течение адаптационного периода зависит и от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в дошкольное учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др.), легче адаптируются.**

**КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА**

**К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД**



**За 2-3 месяца до поступления ребенка необходимо приблизить домашний режим к распорядку дня в детском саду:**

* **подъем - 6.30-7.30**
* **кормление - 8.20, 11.40, 15.10, 16.20**
* **дневной сон - 12.30 - 15.00**
* **ночной сон - 21.00**

**Уделите внимание рациону питания, приучите ребенка есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.**

**Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться унитазом, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.**

**Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний.**

**Самостоятельность ребенка создает предпосылки для более быстрого установления контактов со взрослыми.**

**До поступления в детский сад попробуйте посещать прогулки в детском саду, во время которых, по возможности, приобщайте ребенка к совместным игровым действиям с другими детьми.**

**На прогулках обращайте внимание на "ритуалы" встречи и прощания родителей с детьми.**

**Если у вашего малыша к моменту поступления в садик сохранились вредные привычки (сосание пустышки, пальца, кормление с книжкой и др.), отучайте от них постепенно: сначала дома, а потом уже в группе, по договоренности с воспитателями.**

**Внушайте малышу, что ему будет хорошо в детском саду, что его ждут воспитатели и друзья.**

**ПЕРВЫЕ ДНИ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Первый раз желательно привести малыша в детский сад утром, ближе к концу завтрака, накормленного.**

**Первые 2-3 дня приводите малыша в группу на 1-3 часа, постепенно увеличивая время его пребывания в коллективе.**

**НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ больше, чем ребенок. Если вы прощаетесь с ним несколько раз подряд с обеспокоенным выражением лица, у него возникает мысль: "Она ведет себя так, как будто беспокоится, что со мной случится что-нибудь ужасное, если я здесь останусь. Лучше я ее не отпущу от себя". Ведите себя весело, уверенно, показывая малышу, что оснований для страха нет.**

**Если малыш с трудом расстается с матерью, возможно, водить его в детский сад следует попробовать отцу.**

**Разработайте с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.**

**Малыш может принести с собой в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми он не расставался дома.**

**В выходные дни максимально приблизьте домашний режим к режиму детского сада и не нарушайте его и в другие дни недели, когда малыш бывает дома.**

**В конце дня обязательно поинтересуйтесь у воспитателя, с какими трудностями столкнулся ребенок сегодня, а что уже хорошо получается.**

**В присутствии ребенка ИЗБЕГАЙТЕ критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте его детским садом.**

**Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться много времени. Рассчитывайте свои возможности, силы и планы.**

**КАК СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ**

**РЕБЕНКА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ**



**Дома к малышу следует относится особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.**

**Поиграйте с ребенком, ведь игра - один из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.**

**Хорошо помогает снять напряжение игра "Рвакля". Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек - они отлично пружинят.**

**Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащих при этом элемента соревнования. Одна из таких игр - "Грибник". Расставьте небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросите ребенка собрать все предметы - "грибы" в корзину.**

**Приглушив таким образом "лишнюю" энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения - и успокаивают.**

**Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры на воде. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть большой шар и малюсенький пузырик), играть с губками (устроить ребенку "дождик" из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда-сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.**

**Перед сном вы можете сделать ребенку расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку.**

**КАКОЙ ОН - ВАШ МАЛЫШ ?**

**(возрастные психологические особенности)** ****

**Все основные психические процессы ребенка - внимание, память, мышление - имеют непроизвольный характер. Это означает, что ваш малыш не может управлять ими по желанию, он не состоянии сосредоточиться или специально что-то запомнить.**

**Ребенок очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного состояния на другое. Восстановлению равновесия способствует так называемая ритмическая стимуляция - игры со взрослыми, которые включают ритмичное покачивание, подбрасывание, поглаживание и т.д.**

**аленький ребенок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что-то от того человека, которому доверяет. При этом он подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему, и плохому.**

**Для детей этого возраста характерны низкие пороги сенсорной чувствительности, у них еще недостаточно сформированы механизмы физиологической саморегуляции организма. Дискомфорт может быть вызван чем угодно: не выспался, холодно или жарко, хочет пить или есть, что-то болит, беспокоит давление обуви и т.д.**

**Сверстники еще не представляют для малыша особого интереса и рассматриваются часто как еще один предмет. Дети играют "рядом, но не вместе". Друг для друга они нередко становятся источниками отрицательных эмоций: другой ребенок исследует предмет, который интересует и меня, он наступил мне на ногу, пролил компот на скатерть и т.д.**

**Малыш еще может не понимать разницу между живым и неживым и "разобрать на части" живую бабочку так же, как он это делает с пластмассовой машинкой. Пока такое поведение не считается проявлением жестокости.**

**Ребенок еще очень зависим от родителей, как будто понимая, кто дает ему чувство безопасности. Он может бояться оставаться один без мамы, расстраиваться, когда родители или кто-то из членов семьи уезжает на несколько дней. Постарайтесь учитывать его чувствительность, планируя различные перемены в жизни семьи.**

**СОВЕТЫ ОТ ФРЕКЕН БОК**

***Здравствуйте, мои дорогие мамы и папы***

***и глубокоуважаемые бабушки и дедушки!***

******

**Это я - Фрекен Бок.**

**Сегодня я расскажу, как быть самыми внимательными родителями и правильно подготовить ребенка к поступлению в детский сад.**

**Итак, садик вы уже выбрали. Теперь обсудим, что умеет делать ребенок и чему его следует научить до начала учебного года.**

1. **Культурно - гигиенические навыки (проще говоря, как он ест, ходит в туалет, переодевается, т.е. как он себя обслуживать).**

**Следует за 1 - 2 месяца до начала учебного года приучить ребенка к горшку, отказаться от подгузников.**

**Малыш должен есть самостоятельно, хотя бы ложкой, и уметь пить из чашечки. Безусловно, его будут докармливать, голодным не оставят, не беспокойтесь, но прививать самостоятельность необходимо.**

1. **Режим бодрствования и сна в детском саду и дома должен быть одинаковым. Узнайте заранее, в какое время детей укладывают спать, и аккуратно перестройтесь, если будут несовпадения.**
2. **Ребенок должен говорить! Ребенок должен уметь произносить свое имя. Если он говорит гораздо больше - замечательно, или активно бормочет, но смысл понятен только ему, - тоже хорошо, а если совсем не разговаривает - обязательно проконсультируйтесь с логопедом.**
3. **Ведите дома рекламную кампанию садика! "Ах, как там хорошо! Какие там машинки (куклы, мишки и т.д.). Если будешь хорошей девочкой (мальчиком), отведу тебя в этот замечательный детский садик!"**
4. **И еще! Следует узнать, какие требования к одежде ребенка выдвигают в группе детского сада, и подготовить все необходимое.**

**Медицинская карта - это серьезно! Обязательно узнайте, какая форма требуется для зачисления ребенка, и получите заключения специалистов вовремя!**

**ХОРОШЕГО ВАМ ЛЕТА!**

**МНОГО ГУЛЯТЬ (не путать с "смотреть мультики"), ПЛАВАТЬ ГРЕТЬСЯ НА СОЛНЫШКЕ, КУШАТЬ "ВИТАМИНЧИКИ"**

**И ГОТОВИТЬСЯ К НОВОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНОМУ ДЕЛУ!**