



МАДОУ ДСКН №1г.
Сосновоборска,
Журавель О.В.

Консультация для родителей «Адаптация к детскому саду»

Адаптация к детскому саду - сложный период, как для ребенка, так и для взрослых: родителей, педагогов. Специалисты разделяют процесс адаптации на физический и психологический компоненты. Физическая адаптация включает в себя привыкание к режиму дня, питанию, прогулкам на новом месте. К психологической адаптации относятся расставание с мамой (и другими близкими людьми), постоянный контакт с большим количеством сверстников, необходимость следовать новым правилам, слушать воспитателя, привыкать к самообслуживанию.

Чтобы ребенок быстрее привык к условиям детского сада мы рекомендуем:

- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион ребенка новые блюда. Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища.
- Изучить режим дня детского сада и постепенно приучать к нему ребенка. Обычно в 8.30 в садиках дети завтракают, с 9 до 10 утра с ними проводятся занятия, затем примерно до 11.30 дети гуляют, около 12 часов обед, в 12.30-13.00 — сон до 15.00-15.30. После пробуждения детей ждет полдник, свободные игры, ужин. После ужина дети выходят на прогулку (в теплое время года) или играют в группе. Неработающей маме, конечно, дома довольно сложно организовать

точно такой же режим, но приученному к нему ребенку будет действительно гораздо легче привыкать к саду. Особенно тяжело приходится детям во время сна, если дома их днем не укладывали спать. Поэтому очень важно, чтобы с 13 до 15 часов ребенок привыкал находиться в кровати. Если он не может заснуть — приучайте его просто спокойно лежать.

- Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: если на момент поступления в детский сад ребенок будет уметь сам надевать сандалии, садиться на горшок, он будет чувствовать себя в группе более уверенно. Собираясь на прогулку, не торопитесь одеть ребенка — пусть он попробует справиться сам, даже если это займет больше времени. Спокойно помогайте ребенку во время одевания, объясняйте, как правильно надеть сандалии, колготки, футболку. Дайте ребенку в руки ложку, покажите, как нужно ей правильно пользоваться. Объясните, что нельзя играть за столом, есть во время просмотра телевизора.
- Приобщать ребенка к общению со сверстниками и другими людьми. 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 ребенку, как можно попросить игрушку, предложить поменяться, пригласить другого ребенка в игру или спросить разрешения поиграть вместе.
- Планировать свое время, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.

Адаптация ребенка к детскому саду в норме протекает от нескольких недель до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. На успех адаптации значительно влияет отношение родителей к саду. Помните, что в это время ребенок особенно нуждается в заботе и поддержке. Успешной Вам адаптации!

Сентябрь, 2023г.