

Вопросы адаптации

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 3-4 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние ребёнка. Поэтому мы рекомендуем:

- ✓ Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- ✓ Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- ✓ Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой, проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
- ✓ Расширяйте «социальный горизонт» ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- ✓ Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
- ✓ В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.
- ✓ Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить ребёнка на целый день.
- ✓ Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели «выходной день» для ребёнка.

- ✓ В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- ✓ Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать нос оксолиновой мазью.

Если окажется, что у ребенка 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.

Весь адаптационный период проходит под контролем медико-педагогической службы дошкольного учреждения с участием педагога-психолога.