



Первый раз в детский сад: советы психолога.



Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. 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, гулять по городу и т.д. 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 малыша на целый день.
- Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.
- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- Ребенок должен прийти в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа 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 или ясли.

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

Мероприятия, рекомендуемые для подготовки детей к поступлению в детское учреждение и организации периода адаптации

Мероприятие	В семье	В детском саду
Ведение адаптации	Поступление детей в соответствии с графиком приема детей. Укороченное время пребывания в детском саду. Соблюдение рекомендаций по адаптации	Ведение адаптационных листов. Ежедневное наблюдение педагога-психолога.

Режим	По возрасту ребенка, максимально приближенный к детскому саду.	Соблюдение гибкого режима.
Питание	Сбалансированное и рациональное питание. Привитие навыков самостоятельности.	Привитие навыков самостоятельного приема пищи. При отказе от питания не кормить насильно.
Гимнастика и массаж	По возрасту. Овладение родителями элементарными приемами массажа, ЛФК, гимнастики.	Занятия, соответствующие возрасту.
Закаливание	Закаливание по любой методике.	Закаливание по щадящей схеме в учреждении.
Воспитательное воздействие	Занятия по возрасту, особое внимание уделить развитию игровых навыков и умению занять себя.	На период адаптации - игровая деятельность с элементами занятия.
Профилактические прививки	По календарю профилактических прививок, не позднее, чем за месяц до поступления в детский сад.	По окончании адаптационного периода.
Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.	По рекомендации врача, педагога-психолога.
Диспансеризация	Прохождение диспансеризации 1 раз в год.	Выполнение назначений и рекомендаций врачей-специалистов.
Анализы и оформление медицинской карты	Анализ крови, мочи, кала на яйца глист и кишечную группу.	По плану врача.

Уровни адаптации детей при поступлении в детский сад

Уровень адаптации	Симптоматика адаптации
Легкая	Поведение - нормализуется в течение 1 недели. Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается. Сон - восстанавливается в течение 2 недель. Адаптация проходит в течение 1 месяца. Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми
Средняя	Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое. Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков. Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев. Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней. Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.
Тяжелая	Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен. Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно). Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна. Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней. Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет. Апатичен по отношению к близким взрослым при встрече и разлуке.

Нервно-психическое развитие детей третьего года жизни

Линия развития	Показатели
2 года 6 месяцев	
Сенсорное развитие	Подбирает по образцу разнообразные предметы четырех цветов (красный, синий, желтый)

	зеленый).
Общие движения	Приставным шагом перешагивает через несколько препятствий, лежащих на полу на расстоянии 20 см.
Игра	В игре действует взаимосвязано, последовательно выполняет 2-3 действия.
Активная речь	Строит предложения из трех и более слов.
Навыки	Самостоятельно одевается, но еще не умеет застегивать пуговицы, завязывать шнурки. Самостоятельно использует горшок по напоминанию взрослого.
3 года	
Сенсорное развитие	Называет четыре основных цвета (красный, синий, желтый, зеленый).
Общие движения	Переступает через препятствия высотой 10-15 см чередующимся шагом.
Игра	В игре исполняет роль.
Активная речь	Употребляет сложные предложения.
Навыки	Одевается самостоятельно, с небольшой помощью взрослого.

Консультацию подготовила
педагог-психолог