

Адаптационный период ребенка в детском саду «Лингва»

Психологические аспекты

Педагог-психолог
Попова Валерия Витальевна

Этапы адаптационного периода:

1 этап – подготовка родителями и воспитателями ребенка к условиям детского сада:

Готовить ребенка к поступлению в детский сад лучше заранее. Для этого необходимо: с первых дней жизни ребенка укреплять его здоровье, приучать к режиму дня, в первую очередь необходимо привести в соответствие распорядок дня ребенка дома с режимом дошкольного учреждения.

В процессе подготовительного этапа нужно будет уделить внимание рациону питания, приучить есть разнообразные овощные блюда, творожные запеканки, рыбное суфле и т.д.

В это же время необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности.

О поступлении в детский сад следует говорить с ребенком как о желанном, радостном событии. Первое посещение ребенком группы детского сада и первые впечатления

2 этап – приход мамы (папы) с ребенком в группу детского сада.

Основная задача мамы в данной ситуации – помочь малышу в создании положительного образа воспитателя. Вначале он держится настороженно, старается подсесть ближе к маме. Не следует торопить его, тормозить. Пусть привыкает. Мама помогает ребенку быстрее освоиться, поддерживает его интерес к окружающему: “Как мне здесь нравится!”, “Какие забавные зверушки сидят за столом!” и т.д. Освоившись, ребенок делает первые попытки пройти по группе. Его тянет посмотреть, что же интересного делает воспитатель. Мама одобряет такие действия малыша, подбадривает его улыбкой, жестами. Взрослый со своей стороны тоже одобрительно улыбается, и ребенок начинает как бы играть: то приблизится к воспитателю, то побежит назад к маме.

Хорошо, если собственный шкафчик ребенок выбрал самостоятельно и прикрепил принесенную из дома наклейку или взял ее из предложенного воспитателем набора. В следующий раз малыш пойдет в сад “к своему” шкафчику. То же самое можно сказать и о выборе кровати.

Первую неделю ребенок приходит в детский сад и остается в группе в течение 2-3 часов в присутствии мамы или других родственников. За это время он осваивает новые для него помещения, знакомится с другими детьми.

3 этап – постепенное привыкание

Первый период: “мы играем только вместе”.

Второй период: “я играю сам, но ты будь рядом”.

Третий период: “иди, я немножко поиграю один”.

Факторы, определяющие насколько легко пройдет адаптационный период (эти факторы связаны и с физическим, и с психическим состоянием ребенка)

- Состояние здоровья и уровень развития
- Возраст, в котором малыш поступает в детское учреждение
- Степень сформированности у ребенка общения с окружающими и предметной деятельности.
- Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности малыша.

Основные особенности нормально текущего периода адаптации:

- 1.Нарушение настроения
- 2.Нарушение сна.
- 3.Нарушение аппетита
- 4.Снижение иммунитета
- 5.Нарушение поведения.

Рекомендации во время адаптационного периода:

- Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу.
- Установите четкие требования к ребенку, будьте последовательны в их предъявлении.
- Будьте терпеливы.
- Формируйте у детей навыки самообслуживания и личной гигиены.
- Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения со взрослыми.
- Когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если вы увидите, что ребенок что-то делает, начинайте «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
- Каждый день читайте малышу.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместно творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...

Тематический план мероприятий для детей

Содержание	Форма работы
Знакомство детей с детским садом, друг с другом	Игры с воспитателем «Давайте познакомимся», «Назови себя ласково» и др. Игры на развитие коммуникации «Давайте познакомимся», «Клубочек», «Доброе животное» Общение: ситуации «Игрушки, которые живут в нашей группе», «Покажем мишке уголок природы», «Художественная литература: потешка для новичков «Кто из нас хороший?», стихи А. Барто, С.Я. Маршака и Е. Благиной Элементы театрализованной деятельности «Давайте познакомимся»

Содержание	Форма работы
Развитие культурно нормированных, специфических и орудийных действий	Приучение детей к самообслуживанию: показывать, как правильно одеваться, причесываться, держать ложку или чашку, ходить на горшок – путем создания предметной развивающей среды. Соответствующие игры и занятия с разнообразными предметами и игрушками (вкладыши различной формы, кубики, пирамидки, матрешки, совочки и пр.). Игры-занятия «Уложим куклу Катю спать», «Оденем куклу на прогулку», «Научим куклу раздеваться»

Содержание	Форма работы
Снятие психоэмоционального напряжения в течение дня	Разминка: «Где же наши ручки?», «Шаловливые ножки» Игры «Медвежонок в берлоге» (развитие дыхания); «Собери мячики» (развитие правильного речевого дыхания) - дети стоят на полу, наклоняясь, делают шумный вдох носом, на выдохе поднимают разбросанные мячики и складывают их в корзинку. Зарядка в стихах «Шел козел по лесу» Подвижные игры «Карусели», «С кочки на кочку», «Мы топаем ногами», «Курочка и цыплята», Пальчиковые игры «Где же наши ручки?», «Сорока-ворона», «Утята» и т.д

Содержание	Форма работы
Развитие эмоциональной сферы, коммуникации	Игры «Давайте познакомимся», «Змейка», «Изобрази героя» (игра-имитация), «Наши герои», «Дождик и солнышко», «Мартышки», «Ладонь в ладонь», «Дотронься», беседа «Что такое хорошо и что такое плохо», ситуации «Попроси игрушку» и «Собачке грустно, у нее нет друзей» Художественная литература: рассказывание сказки «Колобок», потешка «Водичка серебристая», «Петушок и его семья», рассказывание сказки «Рукавичка», инсценировка «Курочка Ряба», рассказывание сказки «Три медведя», песенка «Все игрушки хороши»

Спасибо за внимание!

Успешной адаптации 😊

У всех детей в саду есть индивидуальные шкафчики. И очень часто случается так, что в этих шкафчиках лежит много и зачастую не нужных вещей. Что приводит к неудобству и мешает ребенку. Так что же должно лежать у ребенка в шкафу?

У ребёнка в шкафчике должно быть:

- 1. Комплект сменной одежды для пребывания в помещении**
- 2. Сменная обувь: чешки для музыкального занятия и босоножки с зафиксированным задником и точно соответствующие ноге ребёнка, должны легко сниматься и одеваться.**
- 3. Спортивная форма (футболка, шорты, носочки)**
- 4. Расчёска (в пакете)**
- 5. Комплект нижнего белья (маечка и трусики)**
- 6. Носовой платок.**
- 7. Пакет для грязного белья.**

Детская одежда должна быть подписана. У детей в группе могут оказаться похожие вещи, и их легко перепутать.

Это лишнее:

Не стоит приносить и оставлять в шкафчике ребенка еду.

Во-первых, печенье или конфетка непременно вызовет зависть других ребятшек – зачем провоцировать конфликты между малышами?

Во-вторых, яблоко или сок, забытые в шкафчике на несколько дней, могут испортиться. Ребенок их съест, а потом расстройства желудка родители будут списывать на недостатки питания в садике.

Лучше что-то вкусное и полезное приносить с собой, тогда радость от встречи с папой или мамой будет усиливаться ещё и гастрономическим эффектом.



Медицинские рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

- ✓ Научите малыша правильно мыть руки с мылом.

В условиях большого количества детей воспитателю нереально проследить за каждым. В итоге ребенок играет с другими детками, трогает их игрушки, и, едва сполоснув ручки, садится обедать.

Правильное мытьё рук выглядит так:

1. Мочим руки водой.
2. После этого намыливаем, и (внимание!) мылим и трём в течение 20 секунд (попробуйте посчитать про себя)! Это обязательное условие, при котором мыло успеет подействовать и сделать ручки действительно чистыми. При этом трём не только ладонки, а тыльную сторону рук – тоже, и между пальчиками, и под ногтями.
3. Тщательно смываем мыло, вытираем ручки насухо личным полотенцем или бумажным.

После возвращения домой из детского сада полезно не только хорошо вымыть руки с мылом, но и умыть лицо.

- ✓ Познакомьтесь с меню детского сада и постепенно введите в рацион питания ребенка новые блюда для него.

Когда ребенок не ест некоторые продукты(овощи, фрукты, мясо и т.д) чаще, это результат ошибок во введении прикорма, **но начать никогда не поздно**.

Чтобы мозг ребенка полюбил продукт, нужно сформировать:

1. РЕФЛЕКС. Регулярное ежедневное предложение (до 14-18 многократных предложений) попробовать новый продукт – это первый этап формирования вкусов.
2. МОТИВАЦИЯ. С 3-4 лет это обязательно включение эмоций: игры, любимые герои, кумиры. Сочините историю почему он должен это попробовать.

Например – чем завтракают принцессы? Обед супермена. Вот тогда ребенок будет позитивно воспринимать новый вкус.

3. КОНСИСТЕНЦИЯ - способ приготовления разнообразной формы предлагаемого продукта ребенку. (интересно оформить еду, красиво украсив блюда)

- ✓ Одевайте ребёнка на улице по погоде, не допуская перегрева и потливости.

Именно потливость (а не переохлаждение) – главная причина простуд. Дети постоянно двигаются, особенно на прогулках. В таких условиях замёрзнуть практически

нереально. А вот вспотеть – проще простого. Для вспотевшего ребёнка опасен любой ветерок, сквозняк и даже просто прохладная комната.

Одевайте ребёнка в группу полегче.

Если вспотевший малыш оденется, и выйдет на улицу, простуда не за горами. Поэтому футболка и шорты более чем достаточно для ребёнка, находящегося в помещении. Колготки и толстовки с длинными рукавами уже будут лишними, если в помещении выше 18 градусов.

- ✓ Вакцинация – самый эффективный способ защиты от инфекций. Убедитесь, что у малыша стоят все прививки, предусмотренные **национальным календарем**.

По возможности, поставьте дополнительные прививки: от менингококковой инфекции, от ветряной оспы.

Вакцинация от пневмококковой инфекции, от менингококковой инфекции и гемофильной палочки значительно снижает риск бактериальных осложнений (гнойные отиты, гаймориты, воспаления лёгких) после ОРВИ и облегчает протекание заболеваний.

И, разумеется, **ежегодно прививайте ребенка от гриппа**. Противогриппозные вакцины, применяемые в правильной дозе и в нужное время, защищают от заболевания гриппом до 80% детей. Если даже привитый ребенок и заболеет гриппом, он защищен от тяжелых осложнений. Да и само заболевание протекает гораздо легче.

- ✓ И напоследок главный совет родителям -это промывание носа ребёнку до и после садика.

Утром во время умывания берём раствор морской воды (Аквалор, Аквалор, и др.) Наклоняем голову ребенка набок, вставим наконечник баллона в носовой ход находящийся сверху, в течение нескольких секунд промываем носовую полость и удаляем остатки промывающей жидкости при помощи аспиратора у ребенка / высморкаться. Это позволяет удалить слизи, уменьшения выделений, размягчения и удаления корок намохшие за ночь, увлажнить слизистую и подготовить её к активной защите от вирусов.

Повторяем процедуру вечером сразу после детского сада. Это позволит удалить вирусы, попавшие в нос за день и там осевшие, и (во многих случаях) предотвратит заболевание.

Надеюсь, вы узнали что-то новое! Не болейте!

Советы родителям по адаптации ребенка в детском саду

Проблема адаптации детей раннего возраста в детском саду всегда актуальная тема в родительских сообществах. Каждый родитель мечтает, чтобы ребенок с первых дней, с радостью пошел в детский сад. Ведь от этого зависит дальнейшая социализация ребенка в дошкольном учреждении и его становление как личности.

Как показывает практика, более успешно адаптацию проходят те дети, чьи родители заранее подготовили ребенка к детскому саду, привили необходимые навыки, научили:

- самостоятельно одеваться;
- самостоятельно кушать, пить из чашки, пользоваться ложкой;
- кушать различные каши, супы, хлеб итд;
- приучили к горшку;
- общаться и играть с детьми и взрослыми.

Важно понимать, что детский сад - это первое социальное учреждение, в котором ребенок один без мамы остается на целый день. Чтобы минимизировать стресс для ребенка и правильно подготовиться к новому укладу жизни, нужно стараться избегать некоторых ошибок.

- ✓ Старайтесь не торопиться. Некоторые родители считают, что ребенка лучше сразу оставить на целый день, чтобы он быстрее привыкал к детям и воспитателю. Это является ошибкой. Посещение садика нужно начинать постепенно.
- ✓ Старайтесь провожать ребенка в группу, не убегайте быстро на работу.
- ✓ Запаситесь терпением и не ругайте ребенка, если первое время ребенок плачет во время сбора в детский сад.
- ✓ Несерьезное отношение к адаптации. Не пропускайте детский сад без причин. Во всем важна систематичность и постоянство, особенно в период адаптации ребенка.
- ✓ Не берите за привычку угрожать ребенку детским садиком, негативная атмосфера вокруг темы детского сада не даст положительных результатов.
- ✓ Постарайтесь забрать ребенка вовремя, долгое ожидание мамы может повлиять негативно и развить тревожность.

Родителям в первую очередь - доверять детскому саду, быть готовым к сотрудничеству. За несколько дней до начала учебного года поговорить с ребенком о необходимости детского сада, что его ждут в детском саду новые друзья, интересные занятия, игрушки. Ребенок должен понимать, что в детском саду ему будет хорошо и комфортно как дома, что о нем будут заботиться воспитатели.