

Консультация для родителей

“ Адаптация ребенка к детскому саду”

Все дети по-разному реагируют на смену обстановки и разлуку с матерью. Одни привыкают к детскому саду быстро и безболезненно, другие адаптируются медленнее. А есть дети эмоционально чувствительные и соматически ослабленные, для них адаптация затягивается на месяцы.

Чтобы помочь ребенку быстрее адаптироваться к детскому саду, необходимо приблизить домашний режим к режиму детского сада.

Узнайте меню в детском саду и включите в домашнее меню те блюда, которые дают в детском саду. Включите в него каши, супы, овощи, мясо.

Расскажите педагогам об особенностях и привычках вашего ребенка. Если ребенок что-то категорически не ест дома, сообщите это воспитателям. Насильное кормление нелюбимой пищей может быть источником сильного стресса для детей. Обязательно расскажите педагогам и о других особенностях и привычках ребенка. Эта информация поможет воспитателям быстрее найти индивидуальный подход к ребенку, а значит малыш будет чувствовать себя комфортно в непривычной обстановке.

Многие дети еще пользуются бутылочкой с помощью нее ребенок успокаивается, ни в коем случае, нельзя отучать от бутылочки во время адаптации, ну а если адаптация закончилась у ребенка, то постепенно надо попрощаться с бутылочкой и дома. Надо найти альтернативу бутылочке, пусть это будет мягкая игрушка, которая ждет ребенка из детского сада. Можно использовать поильную чашку, она чем-то напоминает бутылочку, но в то-же время это чашка.

Также использование памперсов негативно сказывается на здоровье ребенка. Если весь день ребенок ходил без памперса в группе, то не стоит его надевать, когда, вы идете домой. Лучше сходить на горшок в группе, и на улице быть то количество времени, которое ребенок может вытерпеть, заранее узнайте у воспитателя, через какое время ваш ребенок может захотеть в туалет.

Следите за своим эмоциональным состоянием. Ваше беспокойство скорее всего передастся ребенку.

Придумайте ритуал прощания, приятный для вас и вашего ребенка. Хорошо, если вы этот ритуал используете еще не только в детском саду.

Когда вы забираете ребенка из детского сада-не спешите. Обнимите ребенка, позвольте посидеть несколько минут на руках, почувствовать ваше присутствие. Не отвлекайтесь в этот момент на разговоры с воспитателем или другими родителями. После детского сада побудьте с ребенком вдвоем или втроем, если забираете его вместе с супругом. Это позволит ребенку переключиться на семейную обстановку.

Дайте пространство для выхода эмоций

Оборудуйте дома уголок, где ребенок сможет поваляться, попрыгать, покидать мяч.

Адаптационный период считается законченным, если:

- Ребенок ест с аппетитом;
- Быстро засыпает, вовремя просыпается;
- Эмоционально общается с окружающими.
- Играет.

Игры с детьми во время адаптации

Игра «Солнечный лучик»

Посадите ребенка на колени. И начинайте игру: «Солнечный лучик попал на щечки» (поглаживайте щечки ребенка), солнечный лучик попал на животик (поглаживайте животик), солнечный лучик попал на спинку (поглаживайте спинку)

ИГРА «Бабочки на весеннем лугу»

Цель: регуляция процессов возбуждения и торможения, снижение уровня тревожности, развитие пластики движений.

Оборудование: цветные платки из легкой полупрозрачной ткани.

Ход игры:

А сейчас мы поиграем в прятки, но не простые – а прозрачные. Эту игру любят абсолютно все дети, ничто не может сравниться с радостью, испытываемой ребенком, когда он обнаруживает любимого родителя,

вытянувшегося по струнке за занавеской или в платяном шкафу. Кстати, эта любовь не случайна. Прятки помогают спрятаться со страхами темноты и замкнутого пространства, с чувством одиночества: его в какой-то момент испытывает каждый ребенок, а во время игры он должен некоторое время провести абсолютно один, да еще и в тайном, укромном месте. Итак, накинув прозрачный шарф на лицо, ребенок видит все вокруг, но при этом – он спрятался! Радость движения будет ярче, если платки превратятся в крылья бабочек:

Мы – бабочки весенние, на листиках сидели (*ребенок сидит на корточках*),

Ветер дунул – полетели (*встает, бежит по комнате, расставив руки в стороны*).

Мы летели и летели

И на землю тихо сели (*садится на корточки, замирает*).

Ветер снова набежал,

Высоко он нас поднял (*встает, поднимает руки вверх*).

Он вертел нас и кружил

И на землю опустил (*кружится по комнате, ложится на пол и замирает*).