

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 232»

**Консультация для родителей  
«Адаптация ребенка к детскому саду»**

**Составитель: педагог-психолог  
Бакулевич О.А.**

2021 г.

Проблема адаптации детей к детскому саду не нова и давно в центре внимания. Современные исследования и рекомендации о том, как подготовить малыша к поступлению в садик, достаточно многочисленны. Но наблюдение за детьми показывает, что проблема адаптации к детскому саду сейчас стоит столь же остро, как и прежде.

Главное обстоятельство, провоцирующее стресс у ребенка, - это отрыв от матери и оставление ребенка одного с незнакомыми детьми и чужими, незнакомыми взрослыми. Ведь до сих пор, оказываясь в новой ситуации, ребенок получал поддержку матери, ее присутствие укрепляло его в новой, необычной ситуации, создавало психологический комфорт. А теперь? В детском саду ребенку надо самому приспособиться к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится распрощаться со своим привилегированным домашним положением и влиться в среду сверстников.

Следует учесть и то, что у ребенка младшего дошкольного возраста потребность в общении со сверстниками только формируется. Из-за неумения договориться и несформированности навыков совместной игры часто возникают конфликты. В итоге первые дни в детском саду оставляют негативное впечатление и, как результат, следуют яростные отказы от дальнейшего посещения, слезы, истерики, психосоматические заболевания.

Некоторые дети первое время ходят в детский сад с удовольствием. Но, как показывает опыт, родители рано радуются. Слезы и истерики могут начаться через неделю, а то и больше после начала посещения ребенком детского сада, когда эффект новизны пройдет. Новые игрушки будут уже не интересны, да и ребенок к этому времени разберется, что не все так здорово в детском саду.

Во время адаптации ребенка к детскому саду у него может нарушиться сон, снизиться аппетит, у части детей регрессирует речь и утрачиваются навыки самообслуживания. У ребенка в период адаптации к детскому саду преобладают отрицательные эмоции; двигательная активность либо сильно падает до заторможенного состояния, либо возрастает до уровня гиперактивности. Все эти негативные сдвиги в детском организме проходят, когда адаптация заканчивается.

## Как подготовить ребенка к яслям, младшей и средней группе?

### Подготовка малыша за 5-6 месяцев до садика:

- **Ребенку нужен режим дня** который максимально приближен к режиму детского сада.

Соблюдать его нужно даже по выходным. Особенно важно учесть: время подъема - 7:00, время завтрака - 8:00, время прогулки - до 11:00, время обеда - 12:00, время дневного сна - 13:00-15:00, время ночного сна - до 21:00.

- **Самообслуживание**

самостоятельно есть, надеть маечку и свитер, натянуть шапку, влезть в сапожки - двухлетний ребенок вполне может делать это сам. Поощряйте любые попытки ребенка обслуживать себя самостоятельно. Не бегите помогать сразу, а помогайте со словами “давай я покажу, как это делается”.

- **Ежедневные прогулки на свежем воздухе** помогут ребенку социализироваться и укрепить здоровье.

Как подготовить иммунитет ребенка к детскому саду? Гуляйте минимум 3-4 часа в день на детских площадках, в местах большого скопления людей. Одевайте малыша по погоде. Пусть побегает, поиграет с другими детьми. Залог крепкого здоровья: режим дня, полноценное питание, хороший сон, активный образ жизни и прогулки на свежем воздухе.

- **Оставляйте ребенка с незнакомым** для него человеком.

То есть не буквально - с улицы, а с вашей старой подругой, которую он не знает. Или с коллегой, которой вы доверяете. Оставляйте ненадолго, для начала достаточно 15-20 минут. Обязательно говорите, когда вернетесь, и держите слово.

### **Подготовка ребенка к детскому саду за месяц до поступления:**

- **Расскажите ребенку о детском саду** в теплых красках.

Там будут другие детки, веселье, интересные занятия лепкой и рисованием, прогулки на детской площадке, утренники и угощения.

- **Сходите на экскурсию в сад.**

Пусть ваш малыш почувствует атмосферу, которая царит в саду. Если категорически не понравится, рассмотрите другое заведение.

- **Начните делать зарядку по утрам.**

Во всех садиках утро начинается с легкой зарядки. Пусть это войдет в привычку у вашего малыша.

- **Купите удобную одежду** которую малыш сможет легко надевать и снимать сам.

Штанишки на резинке, свитера с широким горлом, колготки из приятной тянущейся ткани и т.п. Никаких сложных застежек, тугих молний.

- **В последнюю неделю пройдите медкомиссию.**

И за 2-3 дня возьмите медицинскую справку у участкового педиатра об эпидемиологическом окружении и отсутствии инфекционных заболеваний. Справка действует только 3 дня.

### **Рекомендации родителям по адаптации ребенка к детскому саду с первого дня:**

- **Договоритесь на работе, возьмите отпуск** или отгулы: выделите для малыша пробный период 1-4 недели. Чтобы вы могли приводить его на час, пару час в день, постепенно увеличивая время нахождения в саду.
- **Выделите воспитателя, к которому ребенок проникся доверием.** Особенно важно, если вы не знаете, как подготовить ребенка к садику в 1,5 года. Для такого крохи важно найти одного человека, к которому он радостно пойдет на руки. Поговорите с этим воспитателем, чтобы именно он каждое утро встречал вас и забирал вашего ребенка.
- **Держите слово**  
- всегда приходите за малышом вовремя.
- **Если ребенок плачет**  
, когда вы подходите к детскому саду, то пусть отводит папа/старший брат/дедушка. Нужен человек, которому малыш доверяет, но не привык плачем добиваться своего. Мамы, как правило, очень часто реагируют на плач и готовы пойти на поводу у маленького манипулятора.
- **Важно!**  
Не пугайте ребенка детским садом. Сад - это не наказание. Нельзя угрожать ребенку отвести его в садик, если он плохо себя ведет.

### **Вместо вывода: как подготовить ребенка к садику, чтобы не болел**

Введите режим дня и придерживайтесь его.

Кормите ребенка полноценно и разнообразно.

Делайте легкую зарядку.

Гуляйте на свежем воздухе, на детской площадке минимум 3-4 часа в день.

Очень важно, чтобы ребенок полноценно спал, в том числе и час-два днем.

- **Подготовьтесь морально сами!**

Спокойные, счастливые родители - спокойный и здоровый ребенок. Если вы будете спокойно отпускать ребенка в садик, то и ему будет проще туда уйти. Чем больше вы волнуетесь, тем выше вероятность, что ребенок будет чаще болеть, чтобы быть с вами рядом.

Источники: [https://adalin.mospsy.ru/1\\_03\\_00/10301100.shtml](https://adalin.mospsy.ru/1_03_00/10301100.shtml)

<https://ex-cord.com/blog/family/kak-podgotovit-rebenka-k-detskomu-sadu>