

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

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «АДАПТАЦИЯ»

Подготовили:  
Грибкова Ю.В.  
Гавриш И.И.

2023г.

## *Мы идем в детский сад!*

### **Как же подготовить ребенка к детскому саду? Что для этого нужно делать?**

- 1.** Родителям необходимо заранее познакомиться с ясельным режимом дня и постараться дома придерживаться его, как можно точнее. Ведь основные трудности чаще всего возникают из-за того, что дома он живет совсем по другим биологическим часам. Малыш и так находится в состоянии эмоционального стресса: его разлучили с родными и близкими людьми, оторвали от привычной обстановки, а тут еще и ломка привычного режима
- 2.** Очень многое в процессе адаптации детей зависит от родителей: от их настроения, их отношения к воспитателям и детскому учреждению вообще. Если близкие будут рассказывать ребенку только хорошее о детском садике, о воспитателях, об интересных занятиях и красивых игрушках – это отношение и настрой передадутся малышу, и он с удовольствием захочет пойти в садик.
- 3.** Хорошо если у малыша есть братья, сестры и многочисленные родственники, с которыми он имеет возможность часто общаться. Но, если у ребенка нет даже двоюродных братьев и сестер, я советую чаще бывать с ним в "обществе" таких же, как он малышей и в обществе их родителей (это может быть парк, двор, аллея и прочие места отдыха). Можно также прийти с ребенком в ясли, в то время, когда воспитатель с детьми гуляют на участке и погулять вместе с ними. Видя, что мама рядом, малыш будет спокойно играть с детьми. Имея хоть небольшой опыт общения ребенок, войдя в группу, не испугается новых, незнакомых ему детишек и взрослых, а скорее потянется к ним.
- 4.** Многие мамочки, конечно из лучших побуждений, очень долго дают своим детям грудь. Несомненно, материнское молоко очень полезно для маленького ребенка. Но, если вы решили отдать ребенка в ясли, необходимо заранее (не менее чем за месяц) отучить его от груди. Малыш, находящийся на грудном вскармливании, очень сильно привязан к матери и разлука может плохо сказаться на его душевном здоровье и усложнить адаптацию.
- 5.** Иногда в детский сад приводят малышей, которые не только не умеют самостоятельно пользоваться ложкой и чашкой, а вообще не знакомы с этими столовыми предметами. Некоторым родителям проще дать малышу бутылочку с жидкой кашей или соком, чем кормить его с ложечки и поить из чашки. В результате у ребенка своевременно не формируется ни жевательный, ни глотательный рефлекс, и он не ест пищу, приготовленную в детском саду. Это сильно усложняет привыкание к новым условиям. Поэтому, рекомендуем родителям приучать малыша кушать с ложки густую и жидкую пищу и пить из чашки. Имея эти навыки, ребенок будет чувствовать себя намного увереннее и спокойнее.
- 6.** Бывают такие случаи, что ребенок не приучен кушать за столом. Он бежит по дому, а мама или бабушка с ложкой и тарелкой носятся по всей квартире за ним, лишь бы он что-нибудь съел. Воспитателям приходится очень трудно переучивать такого малыша. Он плачет, сопротивляется, отказывается садиться за стол, не понимает, почему его не кормят так, как он привык.

Поэтому, как только ребенок начал уверенно сидеть, приучайте его кушать за столом без сказок, мультфильмов и игрушек. Малыш должен понимать, что прием пищи — это не баловство, а серьезное мероприятие.

**7.** Будет не плохо, если родители заранее познакомятся с меню детского учреждения и постараются следовать ему и дома. Процесс привыкания к новой пище пройдет легче и незаметно для малыша.

**8.** Многие детки приходят в группу в памперсах, но проблема не в этом. Бывает, что они даже не знакомы с горшком. В яслях мы высаживаем детей на горшок часто и малыши, которые не приучены к нему, отказываются на него садиться, плачут, проявляют испуг, закатывают истерику. Все это очень сильно отягощает адаптацию и может стать причиной нежелания ходить в ясли. Поэтому, настоятельно советуем родителям, чтобы знакомство с этим предметом туалета проходило задолго до поступления в дошкольное учреждение. А еще лучше, если ребенок отучен от памперсов и привык самостоятельно пользоваться горшком. Тогда он себя будет чувствовать в яслях более спокойно и уверенно.

**9.** Очень важным моментом в режиме дня маленького ребенка является дневной сон. Он положительно влияет на психическое и физическое здоровье. Все знают, если малыш не поспит днем, вечером будет капризничать. Сейчас стало модным, что дети спят вместе с родителями. Даже укладывая на дневной сон, многие мамы ложатся вместе с ребенком и укачивают его. Надо понимать, что воспитатель не может лечь на кроватку с ребенком, а малышу не понятно, почему он должен засыпать в кроватке один. Он плачет, протестует против такого укладывания. Чтобы ребенок спал спокойно в детском садике, важно заранее приучить его самостоятельно засыпать в детской кроватке и без укачиваний.

**10.** Малышу будет намного легче адаптироваться в детском учреждении, если родители научат его простым первичным навыкам самообслуживания, т.е.: самостоятельно снимать и надевать трусики, колготки, носочки и обувь. Более уверенный в себе и своих умениях ребенок, быстрее и легче привыкнет к новой обстановке, к детскому саду.

Из года в год, наблюдая за детьми, мы видим, что подготовленные родителями детки, быстрее привыкают к яслям, легче адаптируются, находят общий язык со сверстниками, меньше плачут и скучают по близким, и, как правило, меньше болеют.