

**ПОСОБИЕ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**НАДЕЖНЫЙ
ВЗРОСЛЫЙ**



КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К Д/С?

**Ваш ребенок скоро идет
в детский сад?
Тогда обязательно прочитайте
это мини-пособие**



НА ПОРОГЕ АДАПТАЦИИ



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок прошел период адаптации как можно безболезненнее. Без лишнего слез и переживаний. Чтобы малыш влился в детский коллектив, нашел общий язык с педагогом, да и вообще ходил в детский сад с удовольствием!

Все это будет, надо лишь немного помочь малышу. Поэтому давайте обсудим, как можно подготовить ребенка к детскому саду и тем самым облегчить ему процесс адаптации.



ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ И К ЧЕМУ ПРЕДСТОИТ ПРИВЫКНУТЬ РЕБЕНКУ В Д/С?

Давайте договоримся не использовать сложные научные термины. Ведь по-простому намного понятнее. А по-простому, адаптация – это процесс привыкания к новым условиям.

Для наглядности предлагаем вспомнить свой первый день на работе. Когда вы только-только перешагнули порог нового здания или кабинета. Вы не знали, где можно переодеться или оставить уличную одежду, когда и из какой кружки попить чай. Да и с кем перекинуться парочкой фраз за этой самой кружкой тоже не понятно.

Все мы в первый рабочий день чувствуем себя неуютно. Нам требуется время, чтобы привыкнуть, адаптироваться к новым условиям и пространству, сделать его понятным и родным для нас.

Также и ребята в детском саду. Во время адаптации им предстоит привыкнуть к:

- ✦ **Незнакомому месту и обстановке: игрушкам, кровати, горшочку и т.д.**
- ✦ **Режиму дня, прогулкам, приему пищи и сну по определенному расписанию.**
- ✦ **Новому вкусу и блюдам.**
- ✦ **Незнакомым взрослым: воспитателям, помощнику воспитателя, музыкальному руководителю и т.д.**
- ✦ **Другим детям и тому, что их сразу же так много.**
- ✦ **Правилам, которые надо соблюдать.**

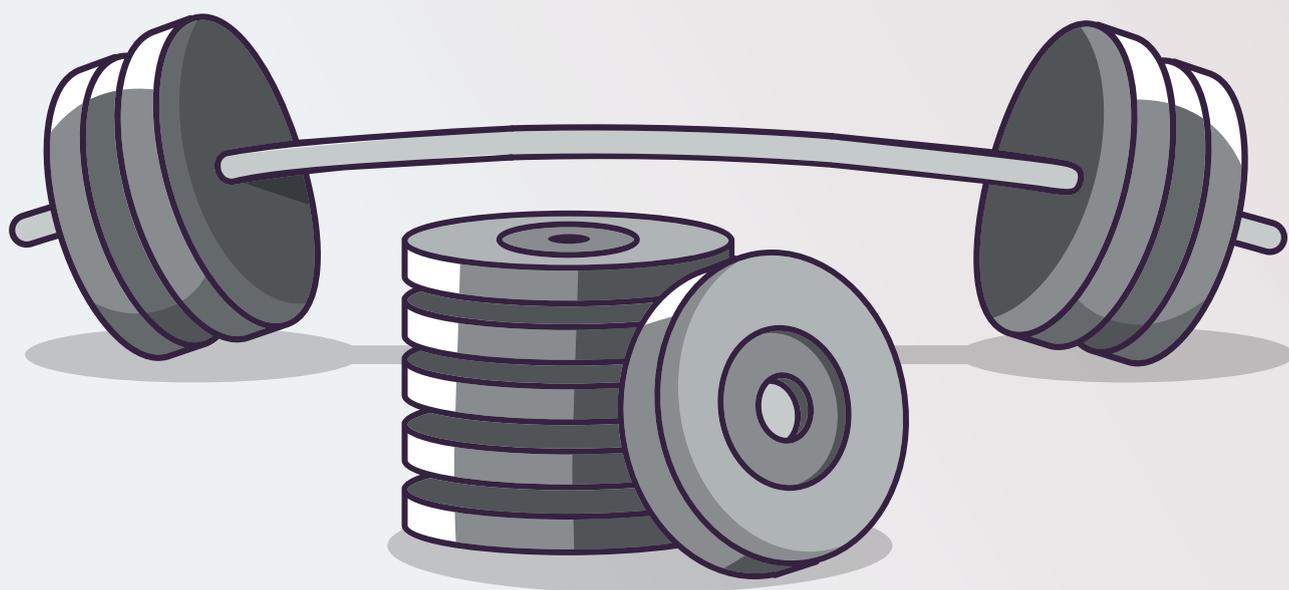


БЫСТРО, НЕ ЗНАЧИТ ЭФФЕКТИВНО.

Представьте, что вы захотели заняться спортом и отправились в тренажерный зал. Какой план тренировок вы себе составите? Возьмете сразу большой вес на пределе своих возможностей и выжмете всё из своего организма? Или постепенно будете наращивать сложность и интенсивность занятий? Любой тренер скажет вам, что сразу и много – это плохая затея. Так вы не оздоровитесь, а лишь травмируете свои мышцы.

То же самое и с адаптацией. Каждый пункт, к которому предстоит адаптироваться ребенку в детском саду, сродни блинчикам на штанге. И для того, чтобы малыш смог безболезненно ее поднять, мы будем постепенно погружать его в пространство и атмосферу дошкольного детства.

*Как говорится,
маленькими шагами
идем к большой цели!*



БЛАГОДАРЯ ПЛАВНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНОК

**Знает как
всё устроено
в группе**

**Где спят,
пьют, кушают,
играют или
ходят в туалет.**

**Познакомился
и подружился
с воспитателем**

**Привык
к ребятам**

С чего же тогда начать адаптацию? Что станет самым первым блинчиком на нашей воображаемой штанге?



СТИМУЛИРУЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ

А начинается все с готовности. Да-да, ребенка можно и нужно готовить к адаптации. При чем в двух направлениях: психологическом и физиологическом. Давайте начнем с первого.

1 Опыт нахождения без мамы

Понимание того, что находиться без мамы с каким-то другим взрослым, должно быть у ребенка еще до того, как он впервые пойдет в детский сад. Малыш может остаться дома или погулять с бабушкой, папой, няней или любым другим близким для него человеком. Пусть недолго, но без мамы.

2 Опыт нахождения рядом с большим количеством детей

Даже если у вас многодетная семья или к вам часто приходят гости с детьми, это не сравнится с условиями группы в д/с. Ведь малышу придется находиться рядом одновременно с 15-20, а то и большим количеством детей. Где же получить такой опыт?

Для этого нам подойдут дворы, детские площадки или парки. При чем приходить туда на прогулку стоит не только утром или в часы, когда там немногочленно. А как раз тогда, когда ребят побольше.

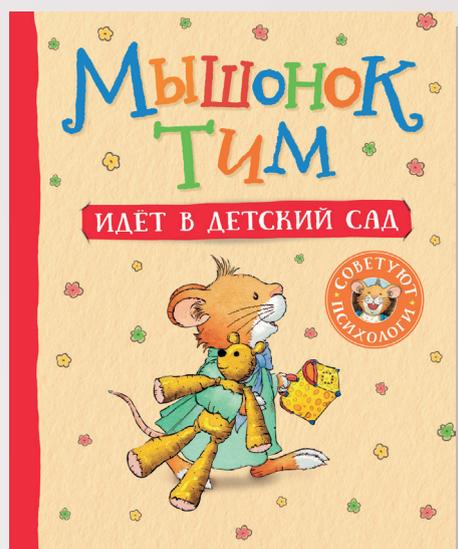
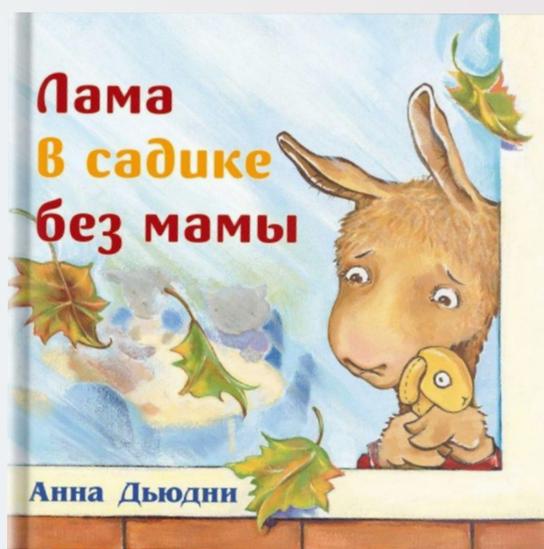
Пусть ребенок получит опыт игры в песочнице не один, а плечом к плечу с другими ребятами. Научится ждать своей очереди, чтобы скатиться с горки или покачаться на качели. Где-то придется уступить свою игрушку, а когда-то и попросить. Получить опыт отказа, обмена, а может и щедрого дарения.

3 Расскажите ребенку про детский сад

Пусть он знает, что есть такое место, куда ходят ребята для того, чтобы играть и весело проводить время. Можно показать малышу свои фотографии из детства и рассказать одну из ваших садичных историй. Или посмотреть мультфильм с соответствующим сюжетом.



КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ В АДАПТАЦИЮ.



На самом деле, книг про детский сад гораздо больше. Вам не обязательно использовать именно эти. Главное понимание того, зачем вообще эти книги читать?

Конечно, для того, чтобы познакомить ребенка с мыслью о том, что есть такое место как д/с и многие ребята туда ходят.

РАЗВИВАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Что ваш ребенок уже может делать сам? Ходить, говорить определенные слова, пить из кружки, держать ложку и т.д. Отлично! Это прекрасное начало.

Ведь чем больше ваш ребенок может сделать сам, без помощи взрослого, тем комфортнее он будет себя ощущать в незнакомом месте. Ему не придется ждать и просить. Он ведь может сам!

Хотите помочь ребенку обрести такую внутреннюю самостоятельную опору? Тогда вот, что можно сделать:

1 Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам.

Пусть долго, кривенько, не очень аккуратно, зато сам. Воспринимайте эти 20 минут одевания не как бесцельно потраченное время, а как занятия по обучению навыку самостоятельного одевания. Не спешите ему на помощь. Пусть побряхтит, посопит и, как минимум, попробует, одеться, покушать, помыть руки или почистить зубы сам.

2 Подготовьте для д/с удобную и простую для самостоятельного одевания одежду.

Если сандалики, то на липучках. Если кофта, то без мелких пуговиц. Варезки вместо перчаток и т.д. Одежда должна быть такой, чтобы ребенок мог ее одеть сам и легко.

А как же развитие мелкой моторики и умение завязывать шнурки, спросите вы. Все это будет, но позже. А в период адаптации нам надо упростить жизнь ребенку и снять с него лишнюю нагрузку.



АДАПТИРУЕМ СОН РЕБЕНКА

Во сколько сейчас засыпает ваш ребенок на дневной сон? В двенадцать, час, два? А может у вас вообще нет стабильного режима? А как ребенок засыпает: с соской, укачиванием или сам? Все это очень важные вопросы, потому что именно они помогут нам адаптировать сон ребенка под формат детского сада.

1 Время засыпания

Все ребята в детском саду засыпают в одно и то же время каждый день. Наша задача заранее подстроить дневной сон ребенка под это время. Например, сейчас малыш привык засыпать в 14:00, а в детском саду тихий час начинается в 12:00. Сможет ли он быстро перестроиться на новое время? Конечно, нет.

Поэтому предлагаем не создавать дополнительный стресс для ребенка и заранее приучать его засыпать именно в то время, когда в д/с начинается тихий час. Для этого мы используем формулу «20 минут 1 раз в два дня». Вот как передвижение времени сна будет выглядеть в нашем примере:

1 и 2 день – ложимся спать на дневной сон в 13:40.

3 и 4 день – ложимся спать на дневной сон в 13:20.

5 и 6 день – ложимся спать на дневной сон в 13:00. И так, до тех пор, пока мы не достигнем нужного нам времени.



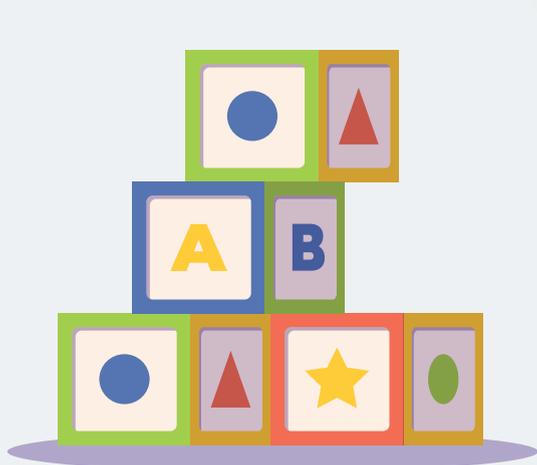


2 Время сна и бодрствования

Сон – это физиологическая потребность. Если человек хорошо выспался ночью, проснулся здоровый, полный энергии и сил, то он не сможет уснуть через час еще раз. Потребности такой нет. Будет лежать, ворочаться, стараться заснуть, отлежит себе все бока, но не уснет.

Как же это касается детей? А так - если ребенок просыпается в 10:00, то в 12:00 на дневной сон он не уснет. Время бодрствования слишком короткое для того, чтобы утомиться и «нагулять» сон. Поэтому, если хотим перестроить время дневного сна, то необходимо корректировать еще утреннее пробуждение и уход на ночной сон.

Тут все рассчитывается индивидуально и зависит от возраста ребенка. Чтобы помочь вам сориентироваться в этом вопросе прикрепляем таблицу с нормами сна и бодрствования детей в раннем возрасте.



НОРМЫ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ РЕБЕНКА

Возраст	Время бодрствования между снами	Количество дневных снов	Продолжительность каждого дневного сна	Суммарная продолжительность дневных снов	Продолжительность ночного сна	Суммарное время сна в сутки
До 1 мес.	20 - 40 мин.	4 - 8	15 минут - 3 часа	От 6 до 10 эпизодов сна, время не ограничено	8 - 10 часов	16 - 20 часов
1 - 2 мес.	50 мин. - 1 час 20 мин.	4 - 5	30 минут - 2 часа	6 - 8 часов	10 - 12 часов	14 - 17 часов
3 мес.	1 час 20 мин. - 1 час 40 мин.	3 - 4	30 минут - 2 часа	5 - 6 часов	10 - 12 часов	14 - 17 часов
4 мес.	1,5 - 2 часа	3 - 4	30 минут - 2 часа	4 - 5 часов	10 - 12 часов	14 - 17 часов
5 - 6 мес.	1,5 часа - 2 часа 20 мин.	3	30 минут - 2 часа	3 - 4 часа	10 - 12 часов	13 - 16 часов
6 - 7 мес.	2,5 - 3 часа	2 - 3	1 - 2 часа	3 - 4 часа	10 - 12 часов	13 - 14 часов
8 - 10 мес.	3 часа - 3 часа 45 мин.	2	1 - 2 часа	2 - 3 часа	11 - 12 часов	13 - 14 часов
10 - 12 мес.	3,5 - 4 часа	2	1 - 2 часа	2 - 3 часа	11 - 12 часов	13 - 14 часов
1 - 1,5 года	4 - 5,5 часов	1 - 2	1 - 2 часа	1,5 - 3 часа	11 - 12 часов	12 - 13 часов
2 года	4 - 6 часов	1	1 - 2 часа	1 - 2 часа	11 - 12 часов	12 - 13 часов
3 года	5 - 6 часов	1	1 - 2 часа	1 - 2 часа	10 - 11 часов	12 часов



НЕСКОЛЬКО СЛОВ НАПОСЛЕДОК

Дорогие родители, всегда помните о том, что адаптация – это временно. Все слезы и переживания проходят. Со временем ребята привыкают к новой обстановке, месту и людям. Начинают ходить в садик с улыбкой и желанием.

Ведь детский сад – это место, где у ребенка есть друзья и интересные дела, где о нем заботятся, помогают ему развиваться и счастливо проводить дошкольное детство.

Желаем вам и ребятам скорейшей адаптации и открытия увлекательного мира дошкольного детства!

С уважением, ваши педагоги.

