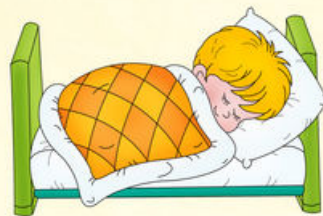


## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:

### СПАТЬ ПОРА

*Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью. Длительное недосыпание нередко является причиной невротических состояний, характеризующихся плаксивостью, ослаблением внимания, памяти. В этих случаях дети становятся возбужденными или, наоборот, вялыми.*

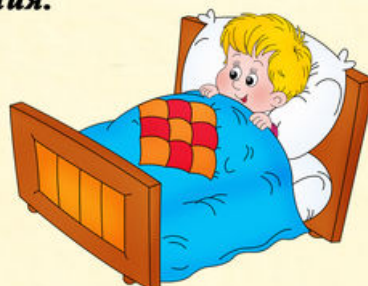
*Невротические состояния могут сопровождаться снижением аппетита и сопротивляемостью организма к заболеваниям. Для малыша крайне важно спать не менее 10 часов ночью и 2–2,5 часа – днем. При этом максимальная продолжительность непрерывного бодрствования не должна превышать 6 часов.*



## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:

### ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!

*Утреннее пробуждение ото сна тоже важный момент. Конечно, самое лучшее – это самостоятельное пробуждение, но такое в 7.30 утра происходит не всегда. Если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается малыш не сразу, тяжело, долго не может включиться в дневную деятельность, капризничает, бывает вял и пассивен. Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения.*





## ***Игры детей раннего возраста в адаптационный период***

### **Игра №1. «Иди ко мне».**

**Ход игры.** Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!». Когда ребенок подходит, взрослый его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!». Игра повторяется.

### **Игра №2 «Покружимся».**

**Материалы к игре:** два игрушечных мишки (можно любые игрушки)

**Ход игры.** Взрослый берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружится с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку.

Затем взрослый читает стишок и действует в соответствии с его содержанием. Ребенок вслед за ним выполняет те же движения.

*Я кружусь, кружусь, кружусь,*

*А потом остановлюсь.*

*Быстро - быстро покружусь,*

*Тихо - тихо покружусь,*

*Я кружусь, кружусь, кружусь.*

*И на землю повалюсь!*

### **Игра №3. «Прячем мишку».**

**Материалы к игре:** большая мягкая игрушка знакомая ребенку.

**Ход игры.** Взрослый прячет знакомую ребенку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Спрашивает у ребенка: «Где мишка?», затем они вместе ищут мишку. Когда они найдут игрушку, взрослый прячет ее так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам взрослый, громко произнося; «Ку-ку». Когда ребенок найдет взрослого, они повторяют игру еще раз. Затем они меняются местами. Теперь взрослый ищет ребенка.

### **Игра № 4 «Солнечные зайчики».**

**Материалы к игре:** маленькое зеркальце.

**Ход игры.** Взрослый зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом:

*Солнечные зайчики.*

*Играют на стене.*

*Помани их пальчиком,*

*Пусть бегут к тебе!*

По сигналу взрослого: «Лови зайчика!». Ребенок пытается его поймать.

### **Игра №24 «Чертим разные фигуры».**

**Материалы к игре:** бумага для рисования, мягкие цветные карандаши.

**Ход игры.** Взрослый садится с ребенком за стол или на пол. Рисует на бумаге круг. Затем дает ребенку карандаш и водит его рукой с карандашом по бумаге, стараясь нарисовать круг. Говорит ему, когда закончит: «Какая хорошая получилась картинка». Таким же образом помогает малышу рисовать другие фигуры, проводить зигзагообразные линии, и каждый раз повторяет: «Какая хорошая получилась картинка». Затем предлагает ребенку действовать карандашом самостоятельно. Каждый раз, начиная игру, воспитатель берет карандаш другого цвета. Это поможет ребенку научиться различать цвета.

### **Игра №25. «Игра с куклой».**

**Материалы к игре:** кукла.

**Ход игры.** Взрослый дает ребенку его любимую куклу (или мягкую игрушку), просит показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т.д. Предлагает ребенку причесать куклу, умыться, накормить и т.д.

### **Игра №26. «Соберем игрушки».**

**Материалы к игре:** коробка, игрушки.

**Ход игры.** Взрослый приглашает ребенка помочь собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Садится рядом с малышом, дает в руки игрушку и вместе с ним кладет ее в коробку. Затем дает другую игрушку и просит ребенка самостоятельно положить ее в коробку. Пока игрушки складываются, взрослый может напевать что-нибудь вроде: «Мы игрушки собираем, мы игрушки собираем! Тра-ля-ля, тра-ля-ля, их на место убираем».

## Рекомендации для родителей по подготовке ребенка к детскому саду.

1. Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.

Например, детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей: там маленькие столики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все это сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я расскажу тебе, что у меня интересного на работе.

2. Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку как ему повезло – скоро он сможет ходить сюда. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, говорите, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.

3. Подробно расскажите ребенку о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ и чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок, когда пойдет в сад.

4. Поговорите с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает.

Например: «Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить» и тебе нальют воды. Если ты захочешь в туалет, скажи об этом».

Не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию и так, как он хочет.

5. Научите малыша знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по именам, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, свои услуги другим детям.

6. Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпустить вас.

7. Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

8. Убедитесь в собственной уверенности, что в вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садового воспитания. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают те дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

9. Ребенок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых сможет построить отношения. Помогите ребенку в этом. Познакомьтесь с другими родителями и их детьми. Называйте других детей в присутствии вашего ребенка по именам. Спрашивайте дома своего малыша о Лене, Саше, Маше. Поощряйте обращение вашего ребенка за помощью и поддержкой к другим людям в вашем присутствии. Чем лучше будут ваши отношения с воспитателями, с другими родителями и их детьми, тем проще будет привыкнуть вашему ребенку.

10. Совершенных людей нет. Будьте снисходительны и терпимы к другим. Тем не менее, прояснять ситуацию, тревожащую вас, необходимо. Делайте это в мягкой форме или через специалистов.

11. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте ребенка детским садом.

12. В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Теперь вы проводите с ним меньше времени. Компенсируйте это качеством общения. Чаще обнимайте ребенка. Скажите малышу: «Я знаю, что ты скучаешь без меня, что тебе бывает страшно. Когда что-то новое, всегда сначала страшно, а потом привыкаешь и становится интересно. Ты молодец, ты смелый, я горжусь тобой. У тебя все получится!»

13. Если через месяц ваш ребенок еще не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те рекомендации, о которых вы забыли.





## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



### «АДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА К ДОШКОЛЬНОМУ

### УЧРЕЖДЕНИЮ»

*Ваш малыш пришел в детский сад. Для него началась новая жизнь. Чтобы ребенок вступил в неё радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций.*

- 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 ребёнок с вами разговаривает, слушайте его внимательно.
- Если вы видите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия).
- Говорите с малышом короткими фразами, медленно; в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые, понятные объяснения.
- Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» На вопрос: «Почему ты это делаешь» он ответит, когда подрастет.
- Каждый день читайте малышу.
- Заботьтесь о том, чтобы у ребенка были новые впечатления.
- Занимайтесь с малышом совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте...
- Поощряйте любопытство.
- Не скупитесь на похвалу.

*Радуйтесь вашему малышу!*

