

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Как облегчить адаптацию ребенка в детском саду

Адаптация ребенка в детском саду неизбежна. Разберемся что такое понятие адаптации. Это подстраивание/привыкание всего организма вашего ребенка под непривычную для него среду. Имеется ввиду как его эмоциональное состояние так и физическое. Адаптация это всегда стресс. Что может быть страшнее для ребенка, чем разлука с мамой? Кто-то находится в этом сложном состоянии первый месяц, а кто-то пол-года не может адаптироваться к саду. Утренние истерики перед сборами в садик - признаки тяжелой адаптации ребенка к детскому саду. Кто-то её проходит плавно, поплавав первую-вторую неделю, а чьё-то поведение заставляет родителей задуматься о том, что возможно рано малыша отдавать в сад, или стоит сменить группу и воспитателя.

Что нужно помнить родителям, приводя ребёнка в детский сад.

1. Приводить ребёнка в детский сад следует аккуратно одетым по сезону и в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание или недостаточно тёплая одежда могут привести к заболеванию! В группе необходимо переодеть ребёнка в сменную одежду и оставить в шкафчике дополнительный комплект.

2. Передавать ребёнка воспитателю, а также забирать его из детского сада родителям следует лично или по письменному заявлению другим лицам.

Родители, помните! Воспитателям категорически запрещается отдавать детей лицам в нетрезвом состоянии, детям мл. школьного возраста, отпускать детей по просьбе родителей, отдавать детей незнакомым лицам без предупреждения родителей!

3. Недопустимо приводить в детский сад больного ребёнка! Недолеченный ребёнок не только заболит сам, но и заразит здоровых детей. О болезни следует сообщить по телефону мед. работникам детского сада.

4. После перенесённой болезни или отсутствием в группе более 3-х дней (включая выходные и праздничные дни) приход ребёнка в детский сад осуществляется с предъявлением медицинской справки с разрешением врача на посещение дошкольного учреждения.

5. Своевременно сообщайте о причинах непосещения ребёнком детского сада по телефону или лично воспитателям.

6. Вносить плату за содержание ребёнка в детском саду следует до 10 числа каждого месяца.

7. Все спорные вопросы должны решаться в спокойной и деловой обстановке не в присутствии детей.

Что понадобится ребёнку при посещении детского сада.

1. Одежда для группы – 2-3 комплекта.

Недопустимо нахождение ребёнка в группе в уличной одежде.

Для мальчиков в зависимости от сезона может быть следующий комплект одежды:

- нижнее х\б бельё;
- колготы, гольфы или носочки х\б;
- шорты или лёгкие брючки на резинке;
- футболка или рубашка с короткими или длинными рукавами;
- для зимнего периода может понадобится тёплая жилетка, кофта или свитерок.

Для девочек в зависимости от сезона может быть следующий комплект одежды:

- нижнее х\б бельё;
- колготы, гольфы или носочки х\б;
- юбочка или брючки на резинке; платье или сарафан;
- блузка или футболка с коротким или длинным рукавом;
- для зимнего периода может понадобится тёплая жилетка, кофта или свитерок.

Одежда должна быть по размеру, удобной, комфортной для ребёнка, из качественных, дышащих материалов, без лишних элементов (завязок, застёжек, поясков и др.), мешающих ребёнку учиться одеваться и раздеваться самому. Нижнее бельё должно быть из хлопчатобумажных тканей.

2. Одежда для прогулок по сезону. Одежда должна быть практичной, немаркой, удобной для ребёнка, легко стираться и сушиться. Вся фурнитура (молнии, пуговицы, кнопки и др.) должна быть исправной и не вызывать затруднения в использовании. В жаркое время года обязателен головной убор (кепка, панамы или др.). В холодный период хороши комбинезоны и полукомбинезоны, т. к. при приседании спина остаётся закрытой. На руки лучше одевать варежки, а не перчатки. В карман неплохо положить запасные сухие.

3. Сменная обувь для группы.

Обувь должна быть подобрана по размеру. Здесь крайности неуместны: купленная «размер в размер» обувь быстро станет мала, пальчики придётся поджимать. Это приведёт к неправильному формированию свода стопы. В будущем это может вызвать серьёзные проблемы со здоровьем малыша, ведь нарушения осанки, сколиоз часто развиваются из-за неправильной походки и плоскостопия. Но и взятая с большим запасом обувь также не выход – в ней нога будет скользить, ребёнку будет тяжело, неудобно, а также повышается вероятность травм. Суставные связки в детском возрасте очень слабые, поэтому если обувь ногу не фиксирует, при падениях легко происходят растяжения, подвывихи и вывихи суставов. **Запомните правило - запас должен составлять около полутора сантиметров.**

Подошва должна быть гибкой, рифлёной, не скользкой, а со стороны пятки выше на 1-1,5 сантиметра. У внутреннего края подошвы должен быть бугорок – супинатор, который помогает формировать правильный свод стопы, предупреждая развитие плоскостопия. При «косолапии» (носки при ходьбе направлены внутрь) супинатор противопоказан, быть его не должно. Задник тоже немаловажен: он должен быть достаточно твёрдым, чтобы удерживать пятку.

Материал, из которого сделана обувь, должен быть «дышащим», натуральным.

Не допустима не только покупка товаров секонд-хенд, но и использование в одной семье детской обуви, доставшейся по наследству от старших братьев и сестёр. Это связано с тем, что даже при отличных внешних качествах, у ношенной обуви всегда происходит индивидуальная деформация, и функции по удержанию стопы в правильном положении обувь на должном уровне не выполняет.

4. Пижама для сна.

5. Чешки для занятий в музыкальном, спортивном зале.

6. Физкультурная форма:

- белая футболка с коротким рукавом;
- чёрные шорты;
- носки, специально для занятий.

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД?

Ребенок, который отправляется в детский сад, должен обладать определенными навыками самообслуживания: одеваться, есть, пользоваться горшком, умываться и вытирать руки и лицо полотенцем. Разумеется, воспитатели помогут справиться с пуговицами и шнурками, но нельзя ожидать, что они будут постоянно переодевать и кормить с ложки каждого из пятнадцати подопечных!

Два года - самый замечательный возраст для обучения самостоятельности. На вашей стороне сейчас сама природа с ее законами психического развития маленького человечка. Ведь недаром третий год жизни ребенка называют периодом, который проходит под девизом: "Я сам!". Сейчас малыша вообще не

нужно заставлять что-то делать самостоятельно - он только к этому и стремится, настойчиво и упорно, решительно отстаивая свое право делать все без вашей помощи и получая огромное удовольствие от достижения цели.

На третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.

Вам трудно в это поверить? Тем не менее это так, и более того: для достижения таких успехов вам вовсе не обязательно прикладывать какие-то значительные усилия, кроме одного - не мешать! Не хватать его за руки, не одергивать и не поправлять на каждом шагу, не пытаться все сделать за него, потому что он "маленький и ничего не умеет"!

На практике это, конечно, не так уж просто. Прежде чем дитя научиться умываться, пол в ванной комнате не раз и не два окажется залит водой.

Самостоятельное одевание карапуза легко может расшатать нервную систему мамы, особенно если сама она по темпераменту холерик или сангвиник. И все - таки необходимо взять себя в руки, набраться терпения и обращаться с ребенком осознанно, а не под влиянием импульса. Планируя все свои дела, заранее закладывайте в расписание час или полтора (в зависимости от особенностей поведения ребенка) "на самостоятельность".

Не делайте за ребенка того, что он может сделать сам.

Давайте ему возможность опробовать самостоятельно всякий новый навык, и лишь в том случае, когда становится очевидным, что самому ему не справиться, предлагайте помощь (причем эта помощь должна быть обучающей: не "давай я сделаю сама!", а "посмотри, это делается так").

***БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ!!!
РАДУЙТЕСЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!!!
У НАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!***