

Подготовка ребенка к поступлению в детский сад

Вы приняли решение – ваш ребенок пойдет в детский сад. Поступление ребенка в детский сад – важное событие в жизни любой семьи. Этот период всегда сопровождается определенными психологическими трудностями для малыша, который попадает из знакомой домашней обстановки в новую среду. Ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, потому что он оторван от привычного окружения, родных лиц, а к этому добавляется и физиологический стресс, вызванный изменением условий жизни: режим дня, характер питания, температура помещения и т.п. Новые социальные условия требуют приспособления к ним, адаптации.

Крайне важно, чтобы малыш пошел в дошкольную организацию абсолютно здоровым. Если у него имеются какие-то отклонения в состоянии здоровья, необходимо провести комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий. В случае острого заболевания в период непосредственной подготовки к поступлению в детский коллектив ребенок может быть принят туда не раньше чем через 2 недели после выздоровления.

Здоровый ребенок легче перенесет трудности адаптации. Если ребенок часто болеет или перенес тяжелую инфекцию, то с детским садом лучше повременить и позаботиться о том, чтобы малыш окреп. Большое значение имеет и то, насколько ребенок психологически готов к детсадовской жизни. В чем конкретно должна заключаться подготовка малыша к детскому саду и что можно сделать, чтобы адаптация прошла легко?

Если вы хотите, чтобы адаптация прошла легче и быстрее, подготовку необходимо сделать заранее, не менее, чем за 2-3 месяца до поступления в детский сад. Основная работа по подготовке ребенка к детскому саду производится дома, и главную роль в этом играют родители.

Облегчить ребенку вхождение в новые условия жизни – задача вполне посильная. Дома нужно создать такие условия, которые были бы приближены к среде дошкольного учреждения. Малыш должен привыкнуть к режиму, т.е. спать, есть гулять в те часы, которые приняты в соответствующей возрастной группе детского сада.

Примерный режим дня ребенка, посещающего группу раннего возраста (ясли):

1. Утренний подъем 7.00 – 7.30
2. Завтрак 8.30 – 9.00
3. Прогулка 9.30 – 11.30
4. Обед 12.00
5. Дневной сон 12.30 – 15.00
6. Полдник 15.30
7. Прогулка 16.30 – 17.30
8. Ужин 19.00 – 19.30
9. Приготовление ко сну 20.00 – 21.00
10. Ночной сон 21.00 – 7.00

Приучите ребенка вставать хотя бы за час до того времени, в которое ему нужно будет в дальнейшем выходить из дома утром. Попытайтесь смоделировать ситуацию «тихого часа». Если ваш ребенок уже не спит днем, приучите его спокойно лежать в постели.

Для детей от 3 до 7 лет общая продолжительность сна 12-12,5 часов, из них 2-2,5 часа – дневной сон. **Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон 3 часа.** перед сном не должно быть подвижных, эмоциональных игр.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей дошкольного возраста составляет 5-6 часов.

Ежедневная продолжительность прогулки 4-4,5 часа. прогулку организуют 2 раза в день: первая до обеда, вторая – после дневного сна. при температуре -15°C и скорости ветра более 7 м/с длительность прогулки сокращают. При температуре ниже -15°C и скорости ветра 15 м/с с детьми до 4-х лет не гуляют. При температуре ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с не гуляют и с более старшими детьми.

Дошкольникам организуют 4-разовое питание. Перерывы между приемами пищи 3,5-4,5 часа.

Постарайтесь максимально приблизить меню ребенка к детсадовскому, уберите перекусы. На завтрак в детском саду дети обычно едят кашу, в обед – суп и второе мясное блюдо с гарниром из овощей. Все эти продукты и блюда должны быть знакомы ребенку.

Приучите ребенка к определенной температуре воздуха в помещении (не выше 22°C) – противном случае он, привыкнув к более высокой температуре воздуха дома, в детской группе он будет испытывать состояние теплового дискомфорта.

Очень важно одевать ребенка дома также как будут рекомендовать в детском саду (см. [«Одежда для детского сада»](#) в статье [«Правильная одежда и обувь для дошкольников»](#)). Важный момент: купленные вещи должны нравиться малышу.

Промаркируйте все предметы одежды, которую ребенок будет носить в детском саду. Объясните, что в детский сад нужно брать только те игрушки, которыми он готов поделиться с другими детьми. Ребенка, поступающего в ясли, надо приучать самостоятельно играть с игрушками. Очень мешает нормальной адаптации наличие таких вредных привычек, как потребность в укачивании, сосание пустышки и др.

Большое внимание уделите своевременному формированию навыков самообслуживания. Двухлетний малыш должен самостоятельно пить из кружки, есть ложкой из тарелки, проситься на горшок. Вашему вниманию будет гораздо легче адаптироваться к детскому саду, если он заранее освоит полезные бытовые навыки. В первую очередь стоит научить его самостоятельно мыть руки с мылом и вытирать насухо. Обычно трехлетний малыш гордится, что уже умеет все это делать, а родителям нужно поддерживать в нем это чувство. Постарайтесь, чтобы самостоятельность доставляла ребенку удовольствие. Учите его самостоятельно одеваться, убирать игрушки, застилать кровать, пользоваться столовыми приборами.

Профилактика острых респираторных заболеваний в период адаптации

Профилактику ОРВИ и гриппа у детей, поступающий в ДООУ, следует проводить за 2-3 месяца до поступления в дошкольное учреждение. Наиболее целесообразно для этого использовать закалывающие мероприятия. Перед тем, как начать закалывание, следует проконсультироваться с вашим участковым педиатром.

Профилактика психоэмоционального напряжения

Если вы твердо решили отдать ребенка в дошкольное учреждение, говорите об этом так, словно это самая естественная вещь на свете, и никакой альтернативы нет. Помните, что дети чутко улавливают ваше настроение. Иногда дети плачут и боятся детского сада только потому что мама сама нервничает, поэтому прежде всего сами будьте знакомы и уверены в том, что все будет хорошо. Постепенно подготавливайте ребенка к изменениям, которые произойдут в его жизни. Расскажите ему, что такое детский сад и зачем туда ходят дети. Объясните ему, что сад для ребенка – это показатель взросления. Можно сказать, что так принято среди людей: взрослые ходят на работу, а дети в садик. Постарайтесь заинтересовать его в происходящем в детском саду. Расскажите, что у него появятся новые друзья, новые интересные занятия. Заранее познакомьте будущего воспитанника с детским садом.

Развитие навыков общения

Умение общаться с другими детьми воспитывается во время прогулок на детской площадке. Постарайтесь воспитать у ребенка доброжелательное отношение к людям – сверстникам и взрослым. Обратите внимание на то, как ребенок играет с другими детьми. Научите его подходить к группам играющих детей, здороваться с ними, знакомиться, просить принять его в игру. Постарайтесь не вмешиваться в его общение с другими ребятами.

Ребенок должен уметь выражать свои чувства. Возникновение отрицательных эмоций в ходе общения неизбежно, но они не должны проявляться в форме враждебного поведения или припадков гнева. Для нормальной социальной адаптации важно не быть агрессивным, но уметь постоять за себя.

Для успешной адаптации ребенка необходимы и адекватные контакты со взрослыми людьми – умение просить и принять помощь от взрослого. Кроме того, очень важно, чтобы малыш слушал и выполнял просьбы взрослых.

Первые дни в детском саду

Почти все дети плачут по утрам в первые дни посещения детского сада. И это нормально. Наоборот, было бы странно, если бы ребенок с радостью ушел от мамы в абсолютно неизвестное, новое для него место. Своим криком малыш показывает, что он вас любит и не хочет с вами расставаться. Особенно сильно это проявляется у детей, которые все время проводят только с мамой. За несколько недель до садика оставляйте малыша с бабушкой или другими родственниками. Покажите ему, что вы всегда возвращаетесь тогда, когда обещали.

Приведя ребенка в детский сад, не затягивайте прощание, мягко отстранитесь и сразу уходите, не оглядывайтесь и не стойте часами под окнами – этим вы лишь усугубите истерику. Не уходите незаметно: если малыш не заметил, как вы ушли, то на следующий день он будет больше волноваться и не отпускать вас. Спросите у воспитателей, что происходит после вашего ухода. Если ребенок продолжает рыдать, не ест, не играет с детьми, возможно, он еще не готов к дошкольной организации. Если ребенок плачет только при вас, а затем быстро успокаивается – все нормально. Некоторые дети меньше беспокоятся, если их отводит в сад не мама, а папа или кто-нибудь из родственников.

Контакты с персоналом детского сада

Обязательно предупредите воспитателей о привычках вашего ребенка, особенностях его характера. Утром, приведя малыша, поставьте в известность персонал группы об изменениях в его поведении и состоянии. Советы воспитателя, медицинской сестры и врача помогут быстрее справиться со всеми трудностями периода адаптации.

Не критикуйте воспитателя и не спорьте с ним в присутствии детей.

Не ходите жаловаться к руководителю или к заведующей, прежде чем обсудите проблему с воспитателем.

Не обсуждайте воспитателей при ребенке.

Перед тем как забирать ребенка домой, расспросите воспитателей о том, как ребенок себя вел, прислушайтесь к их рекомендациям.

Основные принципы организации периода адаптации

Детям всех возрастов, впервые поступающим в детский сад, рекомендуется укороченное время пребывания в дошкольной организации. Чтобы помочь ребенку привыкнуть к коллективу, в первое время приводите его в сад не на полный день, а на несколько часов. По мере адаптации к условиям детского сада можно постепенно увеличивать время его пребывания в группе.

Процесс привыкания малыша к детскому коллективу обычно длится около месяца, поэтому в это время матери лучше быть дома (или кому либо из близких взять на этот период отпуск). Когда ребенок привыкнет к условиям детского сада, мама может спокойно пойти на работу.

Не старайтесь форсировать события: воспитатели подскажут вам, когда ребенка можно оставить до обеда, и затем и на дневной сон. Дневной сон в детской организации организуется после восстановления положительного эмоционального состояния. Запаситесь терпением. Некоторые дети привыкают к саду быстро, другим нужно несколько недель.

Забирая ребенка из детского сада, расспросите его о прошедшем дне, приласкайте и похвалите его за успехи. В домашних условиях постарайтесь компенсировать возможное недоедание и недосыпание ребенка в детской организации, раньше укладывайте спать.

Создайте дома щадящий режим, больше времени проводите с малышом, гуляйте, играйте в тихие игры. Исключайте лишние раздражители, по возможности не включайте телевизор.

В период привыкания ребенка к дошкольной организации не следует ходить с ним в гости, в кино, театр, так как это создаст дополнительную нагрузку на нервную систему малыша. В адаптационный период ребенок может стать раздражительным, особенно требовательным к вниманию взрослых. Спокойное, ласковое, бережное отношение к ребенку поможет ему справиться с эмоциональным дискомфортом, вызванным пребыванием в новой обстановке.

Состоянием адаптированности можно считать комплекс признаков, включающий адекватное поведение, спокойный глубокий сон, хороший аппетит, игровую и речевую активность, установление положительных контактов со взрослыми и детьми, нормальную прибавку массы тела, отсутствие заболеваний в течении месяца.

Варианты течения адаптационного периода

Для нормальной адаптации важно, что возникшие перед ребенком трудности не превышали психических и физиологических возможностей организма.

Если практически здоровый ребенок поступает в дошкольное учреждение в возрасте старше 2-2,5 лет и родителям проведена необходимая подготовка, можно надеяться на легкое течение периода адаптации. В этом случае привыкание к новым условиям занимает 2-3 недели: в это время отмечаются изменения в поведении, которые в основном проявляются в ухудшении аппетита, нарушениях сна и небольшой капризности.

Адаптация средней тяжести наблюдается в случае, если ребенок поступает в дошкольное учреждение в более раннем возрасте или отклонениями в состоянии здоровья, или при недостаточной подготовке к детскому саду. В этом случае эмоциональное состояние нормализуется медленно и период адаптации длится от 1 до 1,5 месяцев. Состояние психической напряженности способствует снижению сопротивляемости организма, а риск инфицирования за счет увеличения контактов возрастает. В первый же месяц пребывания в яслях ребенок может заболеть острым респираторным заболеванием, которое обычно длится 7-10 дней и завершается без каких либо осложнений.

Тяжелое течение периода адаптации проявляется в виде длительных (от 2–х до 6 месяцев) стойких нарушений поведения ребенка. Наблюдается снижение аппетита, беспокойный сон, медленное засыпание. Ребенок, как правило, избегает контактов с детьми, стремится к уединению или проявляет агрессивное отношение к сверстникам. Он плачет в течение всего времени пребывания в ДООУ или находится в состоянии пассивности, безразличия, безразличия. У ребенка может снизиться двигательная и речевая активность не только в яслях, но и дома. Он становится капризным, требует повышенного внимания со стороны взрослых. Нормализация поведения наступает очень медленно, а улучшения неустойчивы.

Возможен второй вариант тяжелой адаптации. В этом случае ребенок обычно заболевает в первые 10 дней после поступления в дошкольное учреждение и затем продолжает болеть в течение первого года пребывания в детском коллективе.

Тяжелая адаптация обычно возникает при сочетании ряда неблагоприятных факторов: *патология беременности и родов, неблагоприятное состояние здоровья до поступления в дошкольную организацию, возраст до 1,5 лет (чем младше ребенок, тем труднее проходит процесс адаптации), неправильные воспитательные воздействия в семье (нарушение режима, нерациональное питание, отсутствие подготовки к поступлению в дошкольную организацию).* Тяжелая адаптация оказывает негативное влияние на физическое и нервно-психическое развитие ребенка и состояние его здоровья.

Поэтому, если есть основания ожидать тяжелое течение адаптации, не следует отдавать ребенка в дошкольную организацию раньше чем в 2-2,5 года и необходимо особенно тщательно провести все необходимые подготовительные мероприятия.

При тяжелой адаптации в некоторых случаях правильнее прекратить посещение детского сада и повторить попытку через 1 год – обычно она бывает более удачной.

По материалам книги С.Н. Агаджановой "Как не болеть в детском саду" и статьи А.Н. Агаджанковой: "Подготовка к поступлению в дошкольное учреждение. Рекомендации родителям" журнал "Дошкольная педагогика" №5, 2010г