

## Рекомендации педагогам по организации жизни ребёнка в детском саду в период адаптации

### *ДОРОГИЕ ВОСПИТАТЕЛИ!*

Вот малыш переступает порог группы детского сада. Выйдите ему навстречу, поздоровайтесь, присядьте рядом, чтобы ваши глаза оказались на одном уровне с глазами ребенка. Протяните ему руку, погладьте его, возьмите за руку, если он позволит вам это сделать. Если же ребенок прижимается к маме - не торопитесь. Не надо ругать его за то, что он испугался, или на чем-то настаивать («Ну зайди, посмотри на других деток!»). Постарайтесь его чем-нибудь заинтересовать.



В раздевалке покажите шкафчик для одежды и расскажите, что у каждого из детей есть свой шкафчик, и он тоже может выбрать для себя любой свободный. Предложите снять верхнюю одежду и пойти посмотреть игрушки.

Если ребенок сразу побежит к игрушкам - очень хорошо! Если не отпускает руку мамы - ничего страшного!

**Помните: первые контакты с ребенком - контакты помощи и заботы. В детском саду вы помощник и защитник ребенка.**

Он должен понять, что на вас можно положиться, как на маму, что вы готовы помогать ему и защищать его в этом новом месте.

Держась за вашу руку, чувствуя вашу поддержку, он многое сможет. Не откажите ему во внимании и заботе!

Пока ребенок мал, сократить время на уход за ним невозможно, а облегчить, сделать повседневные действия более разнообразными и привлекательными - в наших силах.



### **Гигиена.**

При знакомстве ребенка с умывальной комнатой покажите ему полотенце, вешалку, мыльницы и расскажите об этих предметах. Пусть он вымоет руки, вытрет их красивым полотенцем.

Отношение дошкольника к различным гигиеническим процедурам зависит не только от привлекательности умывальных принадлежностей. Важно помнить, что дети тяжело переживают любой физический дискомфорт.

Поэтому необходимо обращать внимание на температуру воды, которой они умываются.

Не настаивайте на проведении процедур, которых дети боятся (мытьё лица с мылом и т.д.). Грязные щечки или рот малыша можно протереть смоченной салфеткой, полотенцем и постепенно, без слез, подвести к мытью лица.

Обязательно следите за кожей ваших рук, прикосновения рук должны быть приятными для ребенка. Недопустимо иметь длинные ногти, которыми можно случайно оцарапать ребенка.

Постарайтесь научить ребенка получать удовольствие от чистоты тела, одежды, постельного белья, посуды. Главное в этом - ваш личный пример. Помыли руки — обратите внимание детей на это, полюбуйтесь их чистотой: «Вот какие чистые руки. Как приятно - ладошки розовые, мягкие».

Еда и сон относятся к наиболее критическим моментам в период нахождения ребятшек в детском саду. Промахи в их организации и проведении могут вызвать не только плач ребенка, его нежелание ходить в детский сад, отказ от еды, но и появление у него страхов, неврозов, стрессов.



## **Еда.**

Ребенку трудно привыкнуть к новому вкусу пищи, новой обстановке во время еды, ему нужно время, чтобы освоиться, поэтому будьте снисходительны к его требованиям. Это не прихоть, не каприз, а попытка защитить себя, заявить, что у него есть свои вкусы и привычки. Малыш не будет морить себя голодом, если ему предложить любимую пищу.

Подготовку к приему пищи целесообразно начинать за 15-20 минут до еды. Вы постепенно переводите своих воспитанников на более спокойные игры, помогаете им завершить свои занятия.

Во время приема пищи предложите ребенку свою помощь: покажите, что вы готовы покормить его так же спокойно и ласково, как мама, что вы не будете настаивать на том, чтобы он доел все или ел то, что ему не нравится.

Благотворное влияние, которое оказывает пища на организм, зависит не только от ее качества и количества, но и от эмоционального состояния ребенка и окружающей его обстановки.

Обязательно выясните у родителей традиции кормления ребенка в семье, его вкусы и привычки. Особенно внимательно надо отнестись к детям с пищевой аллергией, с непереносимостью каких-либо продуктов. От этого часто зависит здоровье ребенка.



## **Сон.**

Дневной сон очень нужен малышу. Ведь запас его энергии невелик, он быстро устает и нуждается в отдыхе. Часто капризы, раздражение, слезы связаны, прежде всего, с недосыпанием. Многие дети дома любят брать в постель свою любимую игрушку. Первое время ребенок может брать эту игрушку с собой в детский сад.

Если ребенок не хочет спать, скажите ему, что он только полежит на своей кроватке со своей игрушкой.

Обязательно нужно посидеть с малышом, ласково погладить его. Желательно при этом тихо, шепотом говорить что-нибудь ласковое.

Для спокойного сна большое значение приобретает окружающая обстановка и условия отдыха.

Необходимо:

- иметь индивидуальную кроватку для каждого ребенка;
- хорошо проветривать помещение;
- прикрывать окна от прямого попадания солнечных лучей;
- приучать детей не разговаривать в спальне громко, не бегать, не прыгать по кроватям.

В группе может сложиться свой ритуал укладывания. Некоторые дети трудно засыпают. Не оставляйте их без внимания.

### **Пробуждение.**

Обычно к моменту подъема многие дети просыпаются самостоятельно. Если некоторые еще спят - не будите их. Подъем можно провести так, чтобы малыши почувствовали вашу заботу, ласку, доброту.

Подойдите к ребенку, помогите ему окончательно проснуться, хорошо потянуться, «вырасти».

Если проснулись все дети или большая часть - сделайте с ними очень легкую гимнастику в постели: «разбудите» пальчики на руках, ногах, попросите малышей ими пошевелить потянуться и т. д.



Итак, главное, к чему вы должны стремиться в первый недели пребывания ребенка в детском саду, чтобы он освоился в новой обстановке, привык к вам, решил для себя, что воспитатель - совсем как мама.

Много времени и сил придется уделить формированию у детей навыков самообслуживания. В новых условиях даже те дети, которые дома сами ели, одевались, пользовались горшком, часто просят кормить их, одевать.

В этом проявляется подсознательное желание проверить, готовы ли взрослые заботиться о них. Поэтому никогда не отказывайте ребенку в помощи.

Если он будет спокойно чувствовать себя в детском саду, то очень скоро захочет делать сам все, что умеет.

Однако тех детей, которые не умеют что-то делать, надо терпеливо учить, одновременно помогая. Ребенок должен чувствовать, что вы учите его для того, чтобы он мог все делать сам, как большой. Каждое прикосновение ваших рук должно быть приятно ему. Одевать, кормить, причесывать детей надо ласково. Желательно при этом разговаривать с ребенком.

Постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности у малыша просто необходимо. Хвалите его за любое достижение, оцените те усилия, которые потребовались от него для того, чтобы убрать что-то, снять, поработать ложкой во время обеда и т. п. Пусть он постоянно чувствует, что вы радуетесь его успехам, поддерживаете его, уверены в его силах и возможностях.

*Рекомендации подготовлены на основе материалов вебинара «Оптимизация социальной адаптации дошкольников к условиям детского сада»*

*Автор: Любезнова Елена Васильевна, старший методист отдела СПС Волгоградского методического центра, педагог-психолог, высшая квалификационная категория*





## Как помочь ребенку пройти период адаптации безболезненно, создать для этого наиболее благоприятные условия?

Задачи педагога	Показатели достижения цели
1. Установить с ребенком такие отношения, чтобы воспитатель стал для него близким человеком.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ребенок охотно идет от мамы к воспитателю;</li> <li>- улыбается, радуется, когда видит воспитателя;</li> <li>- успокаивается в общении с воспитателем;</li> <li>- обращается за помощью к воспитателю.</li> </ul>
2. Помочь ребенку привыкнуть к новой для него обстановке и ориентироваться в ней.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ребенок знает расположения и назначение комнат;</li> <li>- знает, где находятся предметы для его личного пользования: кровать, полотенце, верхняя одежда и т.д.</li> </ul>
3. Помочь ребенку как можно легче и быстрее привыкнуть к новой для него организации жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ребенок легко подчиняется режиму;</li> <li>- сохраняет хорошее настроение во время бодрствования не только рядом с взрослым, но и отдельно от него.</li> </ul>
4. Помочь ребенку установить правильные взаимоотношения со сверстниками (для детей 2-3 года жизни).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ребенок охотно играет с детьми;</li> <li>- спокойно относится к тому, что во время кормления, одевания, умывания его обслуживают не первым;</li> <li>-ребенок спокойно относится к тому, что игрушками играет не только он, но и другие дети.</li> </ul>