



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение

Детский сад
№55



ПРАЗДНИКИ В СЕНТЯБРЕ

1 сентября—

День знаний

21 сентября—

Международный день мира

27 сентября—

*День воспитателя и всех
дошкольных работников*

Новости о жизни
детского сада и
разнообразную
информацию вы
найдете на сайте ДОУ
<https://mdou55.edu.yar.r>
и/
и в группе ВК
<https://vk.com/yardou055>

«Детский сад – планета детства»

Информационно-познавательная газета
МДОУ «Детский сад №55»



**Читайте в
номере:
«Все о
вопросах
адаптации к
детскому саду»**



Уважаемые родители!
Поздравляем Вас и ваших детей
с **Днем знаний!**
Пусть этот праздник вдохновит
нас всех на упорное достижение
всех поставленных целей
и совместный успех. Желаем,
чтобы дети были настоящей
гордостью, чтобы каждый из них
открывал свои индивидуальные
способности и таланты, а вы
всегда поддерживали их и
помогали во всём. Пусть этот
учебный год принесет нам всем
только добрые эмоции, большие
успехи, хорошее настроение
и радость. Терпения вам, дорогие
родители, крепкого здоровья,
благополучия и прекрасных
отношений с детьми!

Детский сад — **новый период в жизни ребенка**. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на **детский сад плачем**. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в **детский сад с утра**, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен **адаптироваться**.



При поступлении в **детский сад** все дети переживают **адаптационный стресс**. **Адаптивные** возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную среду, пребывание в стрессовом состоянии длительное время может привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития. Поэтому необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно **адаптироваться в детском саду**.

Адаптация ребенка к новым для него условиям среды - **тяжелый и болезненный процесс**. Процесс, сопровождающийся рядом негативных сдвигов в **детском организме**, затрагивающий все его уровни, и, возможно, приводящий к стрессу.

Что же провоцирует в подобной ситуации стресс у ребенка?

В огромной степени - **отрыв от матери**. Чтобы в этой новой обстановке продержаться, ребенку необходимо здесь вести себя не так, как дома. Но он не знает этой новой формы поведения и от того страдает, боясь, что что-то сделает не так. А страх поддерживает стресс, и образуется порочный круг, который все-таки в отличие от всех других кругов имеет точное начало - отрыв от матери, разлука с матерью, сомнения в ее

альтруистической любви.

Поступление в детский сад - это переломный момент не только для ребенка, но и для **родителей**. Многие родители часто **опасаются**, что их **ребёнок будет страдать**, в следствии резкого перехода из домашней неорганизованной среды в среду **детского сада**, где необходимо соблюдать режим, где ему не смогут уделять столько внимания, как дома.

Знакомство ребенка с миром, где он остается один на один со сверстниками, не может немедленно прибегнуть к защите (а порой просто совету, ласке мамы, папы, бабушки), для многих малышей бывает непростым. И далеко не все дети готовы к этому событию.

У детей в период **адаптации** могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок — в **детском саду этого не делает**, дома ел самостоятельно, а в **детском саду отказывается**. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Выделяют несколько степеней адаптации

Легкая адаптация ребенка к саду характеризуется незначительным снижением аппетита. Объем съедаемой пищи достигает исходной нормы обычно за 10 дней. Примерно в те же сроки восстанавливается сон. Эмоциональное состояние ребенка, его ориентировочная и речевая активность, взаимоотношения с другими детьми нормализуются через 15-20 дней. Общение с взрослыми при легкой степени адаптации практически не нарушается. Двигательная активность ребенка не снижается. Функциональные сдвиги в работе внутренних органов выражены минимально и нормализуются в течение первого месяца пребывания в детском саду. Заболеваний при

этом варианте на протяжении всего адаптивного периода не отмечается.

При адаптации средней тяжести нарушения сна и аппетита нормализуются в течение 20-30 дней. Эмоциональное состояние ребенка остается неустойчивым в течение всего первого месяца пребывания в детском саду. Типична значительная задержка двигательной активности, все функциональные сдвиги в работе органов и систем выражены отчетливо, особенно в дни, предшествующие острому заболеванию. Взаимоотношения с взрослыми, как правило, не нарушены.

При тяжелой адаптации либо отмечаются ярко выраженные изменения функций органов и систем ребенка, либо сильно страдает его поведение. В первом случае малыш заболевает вскоре после первого посещения сада и продолжает болеть практически ежемесячно (более 4-12 раз на протяжении первого года). Со временем частота заболеваний снижается, и ребенок начинает стабильно посещать детский сад.

От чего же зависят характер и длительность адаптационного периода?

- **От возраста ребенка.** Труднее всего адаптируются к новым условиям дети в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет.
- **От состояния здоровья и уровня развития ребенка.** Здоровый, хорошо развитый ребенок легче переносит трудности социальной адаптации.
- **От индивидуальных особенностей.** Даже дети одного и того же возраста и пола по-разному ведут себя в первые дни пребывания в детском саду. Одни с первого же дня плачут, отказываются есть, спать, на каждое предложение взрослого реагируют бурным протестом. Но проходит несколько дней, и поведение ребенка в корне меняется: аппетит, сон восстанавливаются, ребенок с интересом следит за игрой товарищей. Другие, наоборот, в первые дни

внешне спокойны, без возражения выполняют требования воспитателя, а в последующие дни с плачем расстаются с **родителями**, плохо едят, спят, не участвуют в играх. Такое поведение может продолжаться несколько недель и в обоих вариантах является нормой.

Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ?

- Рассказать ребенку, что такое **детский сад**, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в сад. Подробно описать режим **детского сада**, чем ребенок там будет заниматься. Ваш рассказ поможет ему почувствовать себя увереннее и спокойнее, когда он пойдет в сад. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на **адаптацию** ребенка к новым жизненным условиям.

- **Рекомендуется приучать ребенка к детскому саду постепенно.** Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры и прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.

- Маме идти в группу с ребенком не стоит. Он не должен знать, что мама может находиться с ним в этом месте. Иначе в следующий раз он будет плакать, и требовать остаться. А это лишний повод для стресса. Малышу кажется, что мама уходит и больше никогда не вернется. Ему на многократном примере нужно объяснить, что мама обязательно вернется. Очень хорошей версией для детей было то, что они пошли в магазин за печеньем или соком. Приходя за ним в сад

сразу угостить его сладким. Рано или поздно ребенок поймет, что мама вернется, и не будет так плакать.

- В первые дни не следует оставлять малыша больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По истечению 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка, учитывая желание малыша), можно оставить его на целый день в ДОО.

- Каждый раз после прихода из **детского сада** необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как **родители** такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

- Если ребенок плачет, стоит взять его на руки, успокоить — вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых недавно было намного больше.

- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в **детский сад**, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОО, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

- По возможности расширять круг общения ребенка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать его внимание на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительно отношение к ним.

- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

- Помочь ребенку разобраться в игрушках, использовать показ действий с ними,

сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребенка в совместную игру.

- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего ребенка.

- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в **детский сад**. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

Как НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, когда он начал посещать впервые детский сад.



- В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы.
- «Наказывать» ребенка детским садом и в числе последних забирать его домой.

Игры в период адаптации ребенка к детскому саду

Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»

В таз с водой опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями. Можно заполнить миску с водой пуговицами, небольшими кубиками и т.д. и поиграть с ними:

- взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую;
- собрать одной рукой, например, бусинки, а другой – камушки;
- приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения – около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растереть полотенцем в течении одной минуты.

Игра «Рисунки на песке»

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапают дождик. Его согреют солнечные лучики, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Полезно выполнять движения двумя руками.

Игра «Разговор с игрушкой»

Наденьте на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже перчаточная игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать, при этом спрашиваете: «Почему мой ... грустный, у него мокрые глазки; с кем он подружился в детском саду, как зовут его друзей, в какие игры они играли» и т.д. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок скажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать.

Игра «Доброе утро»

Взрослый вместе с ребёнком напевно произносит текст:

- Доброе утро, глазки! (касаемся глаз кончиками пальцев)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, носик! (дотрагиваемся до кончика носа)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ушки! (касаемся кончиками пальцев обеих ушек)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ротик! (касаемся указательным пальцем губ)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, ручки! (кистями обеих рук делаем «фонарики»)

Вы проснулись? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, животик! (круговое поглаживание ладонью по животу)

Ты проснулся? (хлопки в ладоши)

- Доброе утро, мой малыш! Ты проснулся?! К солнышку потянулся! (ласково обнимаем малыша, потягиваемся).

Игра «Как летит листочек?»

Дайте малышу листок газетной бумаги, помогите ему выполнить действия, о которых говорится в рифмовке:

Листочек взлетел,

Листочек кружится, кружится

Под ноги ложится.

Листочек рвётся, рвётся, рвётся.

Листочек мнётся, мнётся, мнётся.

(Под последние две строчки надо разорвать листочек на клочки, собрать их в кучку и, сминая, превратить в подобие бумажного шарика.)

Игра «Попрыгунчик»

Продекламируйте малышу этот стишок, сопровождая слова действиями, а потом предложите малышу присоединиться к вам:

- Стоит в поле теремок

(сядьте на корточки и накройте голову руками)

- Кто, кто в теремке живёт? Кто, кто в невысоком живёт?

- Дверка открывается (медленно приподнимаете руки над головой)

- Кто там появляется?

Ш-ш-ш-ш, ба- бам, ба-бам!

(подпрыгиваете, вытягивая руки вверх)

- Попрыгунчик там!

Игра «Топ, топ, стоп»

Возьмите ребёнка за руку и идите, приговаривая:

- Топ, топ, топ, топ, топ стоп.

На слово «стоп» останавливаетесь. Дальше идёте в припрыжку.

- Гоп, гоп, гоп, гоп, гоп стоп.

Опять останавливаетесь на слове «стоп».

Игра «Лесные жители»

У медведя дом большой ой-ой-ой-ой (тянуться вверх),

А у зайки маленький ай-ай-ай-ай (приседают).

Мишка сам пошёл домой ой-ой-ой-ой (шагают в вразвалочку на месте),

И запрыгал зайка ай-ай-ай-ай (прыгают).

Игра «Зайнка- паинька»

Взрослый встаёт напротив ребёнка и просит его повторить движения зайки:

Будем зайнкой?

Ну-ка, зайка, поклонись, серенький поклонись.

Вот так, вот так поклонись (кланяются в разные стороны).

Зайнка повернись, серенький повернись.

Вот так, вот так, повернись (поворачиваются руки на поясе).

Зайнка, топни ножкой, серенький топни ножкой.

Вот так, вот так топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот так топни ножкой (топают по очереди каждой ножкой).

В конце игры взрослый хвалит «зайку», поглаживает по голове, ручки, ножки.

По желанию ребёнка игра повторяется.

Игра «Зайчик»

Для игры подойдёт любая мягкая игрушка.

Прочтите стишок, сопровождая его действиями:

Раз, два, три, четыре, пять

Вышел зайчик поскакать (потрясите игрушку вверх, вниз)

Огляделся (поверните игрушку влево - вправо),

Повертелся (вращайте игрушку),

Посмотрел наверх и вниз (наклоните игрушку назад и вперёд)

Пробежался (бегите с игрушкой),

Забоялся...

Где ты, зайчик, отзовись? (спрячьте игрушку за спину).

Игра «Ладушки- хлопушки»

Взрослый декламирует стишок, выполняя действия:

-Ладушки-ладушки, звонкие хлопушки.

Хлопали в ладошки, хлопали немножко. Да!

(громко хлопаем в ладоши)

- Кашу варили, ложечкой мешали.

(взрослый помогает ребёнку водить пальчиком правой руки по ладошки левой)

- Куколку кормили. Да!

- Кошечке давали. Да!

(протягиваем левую ладонь вперёд)

- Кулачки сложили, кулачками били.

Туки – тук. Туки – тук. Туки – тук. Да!

(сжимаем пальцы в кулаки и решительно постукиваете ими друг о друга).

Ладушки плясали деток забавляли

Ля-ля-ля-ля-ля-ля-ля-ля. Да!

(делаем фонарики)

- Ладушки устали, ладушки поспали.

Баю-бай, баю-бай, баюшки,

Баю-бай, ладушки. Да!

(складываем ладони рук и подкладываем их под щеку)

Уважаемые родители, чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!



Материал подготовили:
старший воспитатель Захарова А.Л.
педагог-психолог Васькова А.В.