

*Информационно - психологическая  
брошюра для любознательных родителей*

*Выпуск № 1*

# **Радуга детства**

**Тема номера:  
«Адаптация малыша  
к детскому саду»**

*«Детский сад - целая эпоха в жизни малыша,  
большой новый этап, к которому важно  
подготовиться как ребенку,  
так и родителям».*

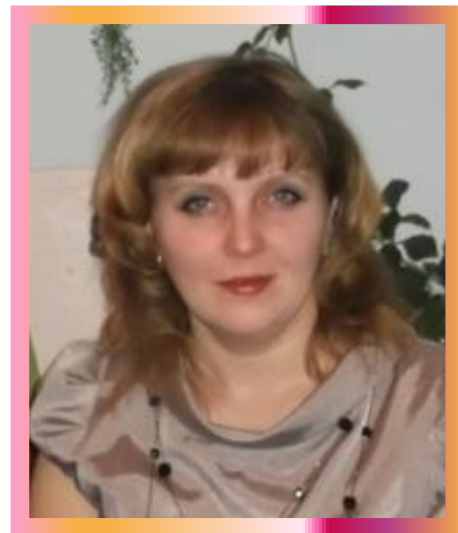
**Составитель:**

*Винокурова Юлия Александровна*

*педагог-психолог*

*МБДОУ «Детский сад №51»*





### ***Уважаемые родители!***

Мир постоянно информационно усложняется и не хватает времени для живого человеческого общения.

Давайте сделаем первые шаги на встречу друг к другу и совершим небольшую экскурсию в мир детства.

У каждого из Вас порой возникают вопросы и брошюра поможет мне в сотрудничестве с вами. У Вас появится новый домашний собеседник и профессиональный консультант по наиболее актуальным вопросам и волнующим нас всех проблемам.

Я надеюсь, что брошюра заинтересует Вас и станет необходимым гидом и помощником для тех, кому не безразлично будущее своих детей.

**Готова выслушать каждого,  
кто хочет помочь своему ребенку преодолеть трудности в  
развитии.**

**Часы приема родителей:** *понедельник*

*15.20 до 17.00*

*вторник, четверг:*

*12.30 до 13.30*





**В нашем  
номере:**

## **Это интересно знать:**

- + Поступление ребенка в детский сад
- + Факторы, влияющие на процесс адаптации

## **Семейная психологическая копилка:**

- + Как снять психологическое напряжение ребёнка в период адаптации
- + Что собой представляет ваш малыш?

## **Давайте поиграем:**

- + Игры в период адаптации

## **Спрашивали? Отвечаем**

- + Рекомендации к внешнему виду ребёнка

## **Рекомендуемая литература**





**Это интересно**

**Знать**

## **Поступление ребенка в детский сад**

Ваш малыш подрос и уже скоро станет посещать детский сад. Для него очень сложно понять, почему она уходит, а не остается вместе с ним. И вы тревожитесь о том, будет ли он болеть, капризничать, расстраиваться при расставании.

Вы должны знать и не пугаться того, что привыкание к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3 – 4 й день и привыкают к новым условиям жизни без изменений психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

В адаптационный период возрастает возможность заболевания ребенка, поскольку под влиянием эмоционального напряжения снижаются защитные силы организма.

И конечно, привыкая к новым условиям, малыши плачут. Плач – эмоциональная разрядка, по – другому они пока не научились снимать нервное напряжение.

Но, как подметили практики, самые «плаксивые» поначалу потом становятся наиболее привязанными к детскому саду.

Пусть наши советы и рекомендации помогут вам и вашему ребенку значительно легче привыкнуть к дошкольному учреждению.





# Семейная психологическая копилка

## Факторы, влияющие на процесс адаптации

Срок периода адаптации зависит от возраста детей при поступлении, чем раньше они приходят в дошкольное учреждение, тем быстрее привыкают к новым условиям жизни.

Длительность и тяжесть привыкания зависит и от предшествующего воспитания в семье.

Дети одного и того же возраста по – разному адаптируются в зависимости от индивидуально – типологических особенностей их высшей нервной деятельности.

Некоторые в первые дни кричат при расставании с родителями, отказываются есть, спать протестуют против каждого предложения воспитателя, но через 2 – 3 дня уже втягиваются в режим и хорошо себя чувствуют. Другие, наоборот, в первые дни спокойны, без возражений выполняют предложения воспитателя, а в последующие дни начинают плакать, длительное время плохо едят, не играют и с трудом привыкают к детскому саду.



Течение адаптационного периода зависит от наличия или отсутствия предшествующей тренировки нервной системы в приспособлении к меняющимся условиям. Дети, которые до поступления в детское учреждение общались со многими взрослыми и детьми, получали разнообразные впечатления, жили в разных условиях (на даче, в деревне у бабушки и др.), легче адаптируются.





## Как снять психологическое напряжение ребёнка в период адаптации?

Дома к малышу следует относиться особенно бережно, старайтесь предупреждать отрицательные эмоции, не наказывать его.

Поиграйте с ребенком, ведь игра – один из лучших антистрессовых приемов. Она позволяет раскрепоститься, расслабиться. Только помните: вечерняя игра не должна быть шумной, с беготней и криками.

Хорошо помогает снять напряжение игра «Рвакля». Приготовьте ненужные газеты, журналы и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, в общем, делать с ней все что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек – они отлично пружинят.

Если ребенок возбужден и никак не остановится, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одна из таких игр – «Грибник».





Расставьте небольшие яркие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга.

Затем попросите ребенка собрать все предметы – «грибы» - в корзину.

Приглушив таким образом «лишнюю» энергию, можно почитать, порисовать, поиграть с пальчиками. Прелесть пальчиковых игр в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

Почти всем детям хорошо помогают справиться с дневным напряжением игры в воде. Вы можете пускать мыльные пузыри (попросите ребенка выдуть большой шар и малюсенький пузырик), играть с губками (устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или дельфинов), просто дать 2-3 баночки, - пусть малыш переливает водичку туда- сюда. Вид и звук льющейся воды действует успокаивающе, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.





## Что собой представляет ваш малыш?

(возрастные психологические особенности)

Все основные психические процессы ребенка – внимание, память, мышление – имеют произвольный характер. Это означает, малыш не может управлять ими по желанию.

Ребенок очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с одного состояния на другое. Маленький ребенок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что – то от того человека, которому доверяет. При этом он подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему, и плохому.

Для детей этого возраста характерны низкие пороги сенсорной чувствительности, у них недостаточно сформированы механизмы физиологической саморегуляции организма. Дискомфорт может быть вызван чем угодно: не выспался, холодно или жарко, хочет пить или есть, что – то болит, беспокоит давление от обуви и т.п.

Сверстник еще не представляет для такого малыша особого интереса и рассматривается часто как еще один предмет. Дети играют «рядом ,но не вместе». Друг для друга они нередко становятся источниками отрицательных эмоций: другой ребенок исследует предмет, который интересует и меня, он наступил мне на ногу, пролил компот на скатерть и т.д.

Малыш еще не может понимать разницы между живым и неживым и «разобрать на части» живую бабочку так же, как он это делает с пластмассовой машинкой. Пока такое поведение не считается проявлением жестокости.

Ребенок еще очень зависим от родителей, как будто понимая, кто ему дает чувство безопасности. Он может бояться оставаться один без матери, расстраиваться, когда родители или кто-либо из членов семьи уезжает на несколько дней. Постарайтесь учитывать его чувствительность, планируя различные перемены в жизни семьи.







**Давайте**

**поиграем**

### **Игры в период адаптации**

**Чтобы снизить напряжение необходимо переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие.**

**Это, в первую очередь, игра.**

#### **Игра «Рисунки на песке»**

Рассыпьте манную крупу на подносе. Можно насыпать ее горкой или разгладить. По подносу проскачут зайчики, потопают слоники, покапает 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 «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.

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





## **Спрашивали?**

## **Отвечаем**

### **Рекомендации к внешнему виду ребенка:**

- Опрятный вид, одежда, соответствующая полу ребёнка;
- Умытое лицо;
- Чистые нос, руки, подстриженные ногти;
- Причёсанные волосы;
- Чистое нижнее бельё;
- Носовые платки в верхней одежде и одежде для группы.

### **Малышу желательно иметь в группе:**

- Не менее 2-х комплектов сменного белья: мальчикам - шорты, трусики, колготки, маечки; девочкам - колготки, трусики, маечки. В теплое время - носки, гольфы.
- Два пакета для хранения чистого и использованного белья
- Белье, одежда и прочие вещи должны быть промаркированы.

Перед тем, как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его одежда времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда не была слишком велика и не сковывала его движений. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке. Чтобы избежать случаев травматизма, необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в детский сад: острые, режущие, стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.), таблетки и другие лекарства.





## **Рекомендуемая литература**

- ✚ Баркан, А. И.  
Практическая психология для родителей, или как научиться понимать своего ребенка / А.И. Баркан. - М.: АСТ-ПРЕСС, 2007. – 417 с.
- ✚ Зубова Г., Арнаутова Е.  
Психолого–педагогическая помощь родителям в подготовке малыша к посещению детского сада / О.Л. Зубова // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 7. – с.66 – 77.
- ✚ Играем с малышами: игры и упражнения для детей раннего возраста: / Г.Г. Григорьева, Н.П. Кочетова, Г.В. Губанова. – М.: Просвещение, 2003. – 80 с.
- ✚ Остроухова, А.  
Успешная адаптация / А. Остроухова // Обруч. – 2000. - №3. – С.16-18.
- ✚ Пыжьянова, Л.  
Как помочь ребенку в период адаптации // Дошкольное воспитание. – 2003. – №2. – С.14-16.
- ✚ Теплюк, С.  
Улыбка малыша в период адаптации // Дошкольное воспитание / С. Теплюк. – 2006. – №4. – С.46-51.





*До новых встреч!*





*г. Муром МБДОУ  
«Детский сад № 51»*