



РОСТОК

Ежемесячная газета для семейного чтения

Р — растим
О — одаренных
С — сообразительных
Т — трудолюбивых
О — очаровательных
К — крепышей

тема номера
Внимание: адаптация!

В номере читайте:

Адаптация – это серьезно!



Проблемы адаптации



Советы психолога

Уважаемые родители!

Вы держите в руках очередной номер газеты «Росток», который посвящен проблеме адаптации ребенка к условиям детского сада.

Как пройдет адаптация ребенка во многом зависит от вас.

В этом номере вы найдете ответы на многие интересующие вас вопросы.



Адаптация – это серьезно!!!

Воспитание в дошкольном учреждении имеет много преимуществ перед воспитанием в семье, особенно если ребенок единственный. Но, когда ребенок начинает посещать детский сад он проходит определенный период адаптации. Адаптация – в переводе с латинского «приспособление». Она подразумевает психическое здоровье детей, т.е. гармонию с самим собой и окружающим миром. Адаптация как приспособление организма к новой обстановке включает широкий спектр индивидуальных реакций в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания.

Адаптация может быть

- **Легкая** – до 5 дней, ребенок адекватно ведет себя в коллективе, легко вступает в контакт, умеет занять себя, адекватно реагирует на замечания; прибавляет в весе, болеет не чаще обычного;
- **Средняя** – 15 дней – 3 недели, ребенок вступает в контакт, напряженность постепенно спадает, играет; при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может заболеть, есть признаки психического стресса;
- **Тяжелая** – 25 дней – 5 недель, контакт устанавливается только с помощью родителей, не реагирует на похвалу, плачет; ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить физическое и психическое истощение;
- **Деадаптация** – более 5 недель, Эмоциональное состояние зависит от родителей, так как именно родители сомневаются, что он не сможет освоиться в детском саду.

От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье.

К сожалению, этот процесс протекает зачастую, сложно и болезненно. Ребенок может отказываться от еды, сна, общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные для этого возраста привычки, от которых он уже избавился, например, снова начинает сосать палец, грызть ногти.



От чего же возникает такое поведение?



Дело в том, что в период адаптации ребенка к новым условиям жизни происходит своеобразная ломка, переделка сформированных стереотипов, касающихся определенного режима: укладывания, кормления и т.д., а также стереотипов общения. Например, довольно часто при поступлении ребенка в дошкольное учреждение выясняется, что он приучен засыпать только в том случае, если рядом ложится мама. Еще, малыш до двух – трех лет был лишен возможности общаться со сверстниками, хотя потребность в этом у него была. Впервые же дни пребывания в детском саду у такого ребенка возникает множество серьезных проблем – ведь навык общения у него не сформирован.

Даже в том случае, когда дома стараются воспитывать малыша правильно (с педагогической точки зрения), в каждой семье есть свои особенности, а в соответствии в этим формируется и разные привычки. Во многих семьях с детьми много занимаются, играют, но одни родители сажают при этом ребёнка к себе на колени, другие – за обеденный стол, третьи за детский, маленький. Именно так привыкает малыш играть и общаться с взрослыми, именно этого он требует в детском саду.



Тяжело адаптируются дети:



- Единственные в семье;
- Чрезмерно опекаемые родителями и многочисленными родственниками;
- Поздние;
- Слишком привязанные к матери дети и зависимые от нее;
- Нервно и соматически ослабленные дети, быстро устающие от шума, с большим трудом засыпающие днем и имеющие плохой аппетит.

Проблемы адаптации у детей со стороны семьи:



Эмоциональное состояние матери влияет на адаптацию, поскольку повышает беспокойство за ребенка и создает ответную зависимость от его эмоционального состояния. Особенно это влияет на мальчиков, эмоционально зависимых от матери и не обладающих психологической защитой со стороны отца, отсутствующего в семье.



Осложняющим фактором являются конфликты в семье. Если родителям трудно контролировать себя в эмоциональных проявлениях, являются конфликтными, не уверены в себе, нетерпимы к чужому мнению, подозрительны и насторожены (особенно матери), то все это окажет отрицательное воздействие на адаптацию ребенка к детскому саду.



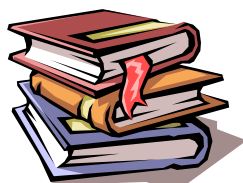
Часто родители, несмотря на стремление ребёнка сделать что-то самостоятельно, пытаются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот, а значит тормозят развитие навыков самообслуживания. В детском саду такой ребёнок будет чувствовать себя беспомощным, не приспособленным к таким условиям.



Хуже всего себя чувствуют в новых условиях мальчики и девочки с флегматическим темпераментом (если мама у них с холерическим темпераментом), гораздо легче процесс адаптации протекает при холерическом темпераменте. Флегматики не успевают за темпом жизни детского сада: не могут быстро одеться, собраться на прогулку, поесть, выполнить задание. Дети с флегматическим темпераментом в ответ на стресс склонны скорее затормаживаться, чем возбуждаться, в то время как дети с холерическим темпераментом, наоборот, будут в первую очередь возбуждаться, а не затормаживаться.

Итак, при поступлении в детский сад малыш не только расстается на длительный период с близкими людьми, но и оказывается в ситуации, в которой от него часто требуется другое поведение. Все это может вызвать сильный стресс в виде негативных различных реакций, плача и даже серьезных заболеваний. Ребенок становится более возбудимым, обидчивым, плаксивым и боязливым. Это объясняется тем, что для детей второго года жизни характерными являются страхи перед незнакомыми людьми. Страхи в ряде случаев будут более значимой причиной затруднений детей в адаптации, чем само по себе изменение жизненного стереотипа, привычного уклада жизни, которое тоже имеет место.

Как этого избежать?



Забота и любовь родителей (особенно матери) делают малыша более защищенным. Но ведь в жизни ему придется преодолевать множество психологических преград, а для этого нужно развивать у него инициативность и самостоятельность. Наблюдения показывают, что, если дети 2-3 лет самостоятельно решают «проблемы», возникающие в игре, они готовы к решению реальных жизненных задач, в том числе и в новых, непривычных условиях.

Рекомендации

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

Поэтому, мы рекомендуем:

- ✚ Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- ✚ Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- ✚ Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
- ✚ Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- ✚ Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.
- ✚ Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

- ✚ В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.
- ✚ Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
- ✚ Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.
- ✚ В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- ✚ Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью. В случае острого заболевания ребенок может быть направлен в детский коллектив не ранее, чем через 2 недели после выздоровления.
- ✚ Если Вы испытываете потребность в контакте со специалистами, педагоги и психолог детского сада ждут Вас!

Подготовка детей к поступлению в детский сад



№	Мероприятия	Рекомендации для родителей	Задачи детского сада (период адаптации)
1	Режим	Максимально приблизить к режиму детского сада	Время пребывания в детском саду определить индивидуально для каждого ребенка
2	Питание	Набор продуктов по возрасту. Привить навыки самостоятельной еды	При необходимости частично сохранить привычный способ питания на период адаптации Не кормить насильно.
3	Гимнастика и физические упражнения	Развивать движения детей	Занятия с детьми, согласно возраста
4	Гигиенические процедуры	Научить ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры	Продолжать учить ребенка самообслуживанию.
5	Закаливание	Закаливание с учетом группы здоровья	Постепенное введение ребенка в систему закаливания
6	Воспитательные воздействия	Индивидуальные занятия и игры с детьми. Особое внимание уделить развитию у детей умения занять себя.	Занятия с детьми, по программе ДОУ



Режим дня детей 1 младшей группы



Режимные моменты. Мероприятия	Время
Утренняя встреча: индивидуальный прием (утренний фильтр), беседа с родителями. Самостоятельная деятельность детей. Игры, постепенное вхождение ребенка в жизнь детского сада, индивидуальный подбор игр.	7.00-8.00
Разминка: разминочный ритмически-двигательный комплекс.	8.00-8.15
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры.	8.15-8.20
Завтрак: учить детей приемам пищи, закрепление положительного отношения детей к разным полезным для организма продуктам.	8.20-8.40
Гигиенические процедуры после завтрака: туалет, мытье рук. Учить правильно пользоваться полотенцем, салфеткой.	8.40-8.50
Самостоятельная деятельность.	9.10-9.20
Занятие I подгруппы (игры со II подгруппой).	9.00-9.15
Занятие II подгруппы (игры с I подгруппой).	9.25-9.30
Подготовка к прогулке: учить детей самостоятельно одеваться.	9.45-10.00
Прогулка (по плану).	10.00-11.25
Возвращение с прогулки: учить навыкам самообслуживания.	
I подгруппа.	11.20
II подгруппа.	11.25
Подготовка к обеду.	11.25-11.35
Обед: учить детей правильно пользоваться столовыми приборами, аккуратно есть.	11.35-11.50
Гигиенические процедуры после обеда.	11.50-12.00
Сон.	12.00-15.00
Подъем детей по мере их пробуждения: разминочные движения в постели, гигиенические процедуры, одевание.	15.00-15.25
Полдник	15.30-15.40
Организованная деятельность.	15.50-16.00
Занятие I подгруппы (игры со II подгруппой).	16.05-16.15
Занятие II подгруппы (игры с I подгруппой).	16.15-16.25
Самостоятельная деятельность.	16.25-17.20
Подготовка к ужину.	17.20-17.30
Ужин.	17.30-17.40
Прогулка (по плану).	17.40-18.50
Уход домой.	18.50.-19.00

Закаливание в детском саду





В группах младшего дошкольного возраста проводится закаливание «Хожение по солевой дорожке». Основное воздействие во время закаливания происходит на стопу ребенка, так как на стопе сосредоточено большое количество рецепторов. При правильном воздействии на эти рецепторы улучшается общее самочувствие организма.

В 15.00 подъем детей после сна. Во время подъема воспитатель использует побудки, потешки. После пробуждения дети идут по корригирующей дорожке, которая используется для профилактики плоскостопия.

Затем дети идут по «солевой дорожке». Раствор для смачивания дорожки готовится из расчета 100гр. соли на 1 л. воды. Солевой раствор действует как мягкий раздражитель на стопы детей, что способствует их эффективному массажированию.

После прохождения по «солевой дорожке» дети ходят по салфетке, смоченной чистой водой, для удаления остатков соли с подошвы ног. Затем дети проходят по чистой, сухой салфетке. Умываются прохладной водой, t воды $+28^{\circ}$, $+30$ градусов.



ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

- Прием детей в детский сад осуществляется с 7.00 до 8.00 ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Своевременный приход в детский сад - необходимое условие правильной организации воспитательно-образовательного процесса.
- В отпуск ребенок уходит, с сохранением места в детском саду. Чтобы не нарушать педагогический процесс желательно это делать в летние месяцы.
- Педагоги готовы пообщаться с Вами утром до 8.15 и вечером после 17.00. В другое время педагог работает с группой детей, и отвлекать его не рекомендуется.
- К педагогам группы, независимо от их возраста, необходимо обращаться на Вы, по имени и отчеству.
- Конфликтные спорные ситуации необходимо разрешать в отсутствие детей. Если вы не смогли решить какой-либо вопрос с педагогами группы, обратитесь к старшему воспитателю или заведующему.
- В детском саду работает служба психологической помощи, куда вы сможете обратиться за консультацией по интересующим Вас вопросам.
- Просим Вас не давать ребенку с собой в детский сад жевательную резинку, сосательные конфеты, чипсы, сухарики и др.

«Долгие проводы - горькие слезы»

Самое трудное для очень многих мам и детей - это момент прощания, когда ребенок должен покинуть пределы раздевалки и зайти в групповую комнату.

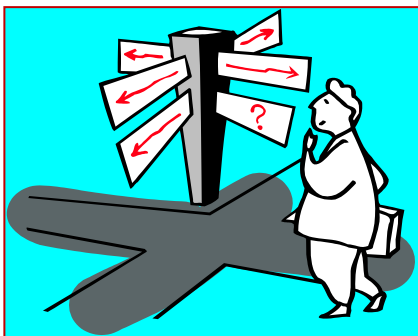
Как делать НЕ надо

- Не пытайтесь втолкнуть ребенка в группу и убежать, чтобы не слышать его плача.
- Не затягивайте момент прощания, если малыш начинает расстраиваться все больше и больше.

Как поступать ПРАВИЛЬНО

- Настраивайте ребенка заранее, разговаривая спокойным размеренным голосом.
- Постарайтесь успокоить его, приласкайте, не позволяйте себе внутренне заводиться, вместе с воспитателем отвлеките его с помощью интересной игрушки.
- Если малыш совсем не поддается на уговоры, пройдите с ним ненадолго в группу, чтобы он мог успокоиться и побыть вместе с вами и другими детьми. Если не получается уйти, заберите ребенка и попробуйте прийти вместе в то время, когда удобно, чтобы не отвлекать воспитателя от других детей.

Вопрос - ответ



Отвечает старшая медсестра

Какие документы необходимы для поступления ребенка в детский сад?

1. Ксерокопия свидетельства о рождении;
2. Ксерокопия медицинского полиса;
3. Медицинская карта ребенка, в которой указано:

- ФИО ребенка;
- Дата рождения;
- Домашний адрес;
- Номер медицинского полиса;
- Медицинский код;
- Результаты осмотра узкими специалистами;
- Отметка о прививках, согласно государственного календаря прививок;
- Перечень всех перенесенных заболеваний;
- Анализ крови, мочи, я\глист, копраграмма. Срок действия анализов – 2 недели;
- Справка от педиатра. Срок действия справки 2-3 дня.
- Группа здоровья;
- Рекомендации врачей.

Всегда рады видеть вас:

Заведующая МБДОУ «Детский сад №1»
Машина Валентина Ивановна,
понедельник – с 9.00 до 18.00.

Телефон МБДОУ «Детский сад №1» -

83954376044

Отвечает Валентина Ивановна Машина, зав.МБДОУ:

Кто будет воспитывать наших детей?

Группа «Малыши из Ромашково»:

Мозговая Галина Германовна - воспитатель 1 квалификационной категории, педагогический стаж работы - 35 лет. Много внимания уделяет развитию активной речи детей, используя русский фольклор.

Щербова Антонида Дмитриевна – воспитатель 2 квалификационной категории, стаж работы - 4 года. Приоритетной задачей ставит сенсорное развитие детей.



Группа «Карапузы»:

Михайлова Оксана Юрьевна – воспитатель высшей квалификационной категории, стаж работы 24 года. Активно развивает речь детей через театрализованную деятельность, создает авторскую предметно-развивающую среду для малышей в группе.

Горбунова Елена Александровна - стаж работы 1 год. Развивать двигательную активность - считает своей главной задачей.



ОТВЕЧАЮТ ВОСПИТАТЕЛИ:

1. Скоро к вам придут новые дети, ваши ожидания?

Хотелось бы, что бы дети умели вступать в контакт со взрослыми и сверстниками, были эмоциональными и активными. Очень бы хотелось, чтобы дети имели навыки самообслуживания: садились на горшок, пользовались ложкой.

2. Ваши пожелания родителям

Хотим видеть родителей, которые прислушиваются к советам воспитателей, особенно в период адаптации, выполняют дома режим детского сада, проявляют интерес к жизни детей в группе.