



Росток

Ежемесячная газета для семейного чтения

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



тема номера:
Поступаем в детский сад

Анонс:

- Детский сад – новый этап в жизни ребенка
- Адаптация – это серьезно!
- Почему семья может стать источником тяжелой адаптации ребенка к условиям детского сада?
- Режим дня детей 1 младшей группы
- Как приучить ребенка к детсадовской еде?
- Анализ готовности Вашего ребенка к посещению детского сада

*Уважаемые родители (законные представители),
Если Вы читаете этот выпуск газеты РОСПОК, значит, Вашему
малышу предстоит пойти в детский сад.*

Надеемся, что прочитав ее, Вы решите свои вопросы.

Детский сад – новый этап в жизни ребенка!!!

Поздравляем, Ваш малыш вырос и Вы идете в Детский сад! Да, уважаемые мамы и папы Вы тоже идете в детский сад вместе с Вашим ребенком.

Что такое детский сад для Вашего ребенка?

Это новый период в его жизни и, прежде всего, это первый опыт коллективного общения. При поступлении в детский сад ребенку предстоит пройти социальную адаптацию.

Социальная адаптация - процесс овладения системой знаний, норм, ценностей, установок, образцов поведения, культивируемых конкретным обществом, социальной общностью, группой.

С чем это связано?

Возникновение у ребенка так называемого «адаптационного синдрома» является прямым следствием его **психологической неготовности к выходу из семьи**. Разлука с близкими людьми и изменение привычного образа жизни вызывают у детей негативные эмоции и страхи. Длительное пребывание ребенка в стрессовом состоянии может привести к развитию невроза, замедлению темпа психофизического развития. От того, насколько ребенок подготовлен **в семье** к переходу в детское учреждение, зависит и течение адаптационного периода, и его дальнейшее развитие.

Поэтому, уважаемые мамы и папы, в Ваших силах **помочь ребенку** подготовиться к условиям детского сада, а наши рекомендации Вам подскажут Вам, как это сделать.

Адаптация - это серьезно!

На сегодняшний день учеными выделено **три фазы** адаптационного процесса:

острая фаза	подострая фаза	фаза компенсации
сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе ребенка, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии, ранее приобретенных культурно-гигиенических навыков (длится в среднем один месяц)	характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев)	характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.



Врачи и психологи различают три степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода: легкую, среднюю и тяжелую. Основными показателями степени тяжести являются сроки нормализации эмоционального самочувствия малыша, его отношения к взрослым и сверстникам, предметному миру, частота и длительность острых заболеваний.

Легкая – Период лёгкой адаптации длится 1 - 2 недели. У ребёнка постепенно нормализуются сон и аппетит, восстанавливаются эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру, налаживаются взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Отношения с близкими людьми не нарушаются, ребёнок достаточно активен, но не возбуждён. Снижение защитных сил организма выражено незначительно и к концу 2 - 3-й недели они восстанавливаются. Острых заболеваний не возникает.

Средняя – нарушения в поведении и общем состоянии ребёнка выражены ярче, привыкание к яслям или детскому саду длится дольше. Сон и аппетит восстанавливаются только через 15 - 40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, значительно снижается активность малыша: он часто плачет, малоподвижен, не проявляет интереса к игрушкам, отказывается от занятий, молчалив. Это продолжается до полутора месяцев. Отчётливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: могут возникнуть функциональные нарушения стула, бледность, потливость, появятся тени под глазами, усилятся проявления экссудативного диатеза.

Тяжелая – Ребёнок может длительно и тяжело болеть: то есть одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль - не предохраняют малыша от инфекций. Частые болезни сочетаются с неадекватным поведением ребёнка, которое граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке накормить ребёнка. Он плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами; его сон чуткий и короткий. Во время бодрствования малыш подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или ведет себя агрессивно. Улучшение его состояния происходит очень медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития ребёнка в этот период замедляются по всем направлениям.

К сожалению, процесс адаптации 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.

Почему 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 с 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.

Причины тяжелой адаптации у ребенка:



- ✚ Отсутствие в домашних условиях режима, совпадающего с тем, который установлен в детском саду;
- ✚ Неумение самостоятельно себя занять;
- ✚ Наличие специфических привычек;
- ✚ Отсутствие элементарных навыков;
- ✚ Отсутствие опыта общения с незнакомым окружением;
- ✚ Единственный или поздний ребенок в семье;
- ✚ Чрезмерная опека родителями и многочисленными родственниками.

Почему семья может стать источником тяжелой адаптации ребенка к условиям детского сада?



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.

Рекомендации для родителей по исключению тяжелой степени адаптации у ребенка

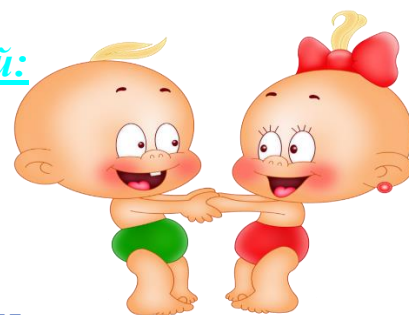
-  Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
-  Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
-  Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться 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 приходить 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 (исключить тертые супы, фрукты, завариваемые каши, молочные смеси с бутылочкой). Привить навыки самостоятельной еды (ребенок может держать ложку и есть с ее помощью, самостоятельно пьет из обычной кружки, ест и пережевывает твердую пищу)	При необходимости частично сохранить привычный способ питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика и физические упражнения	Развивать движения детей (ходьба, бег, прыжки, ползание)	Занятия с детьми, согласно возраста
4	Гигиенические процедуры	Научить ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры (умываться, вытирать руки с помощью полотенца, проситься на горшок, вытирать рот салфеткой)	Продолжать учить ребенка самообслуживанию.
5	Закаливание	Закаливание с учетом группы здоровья с помощью природных факторов: воздух, солнце, вода	Постепенное введение ребенка в систему закаливания
6	Совместная деятельность	Индивидуальные занятия и игры с детьми (чтение сказок, потешек, пение песен, просмотр мультфильмов по мотивам сказок, лепка из пластилина (теста, глины, песка), игры с водой, ветром, песком, игры на сенсорное развитие (цвет, форма, осязание, вкус). Особое внимание уделить развитию у детей умения занять себя.	Организация занятий, совместной образовательной деятельности с детьми в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №1»

Примерный список мультфильмов для детей:

1. Вершки и корешки <http://mults.info/mults/?id=39>
2. Волк и семеро козлят <http://mults.info/mults/?id=1087>
3. Девочка и медведь <http://mults.info/mults/?id=1993>
4. Жил у бабушки козёл <http://mults.info/mults/?id=721>
5. Колобок <http://mults.info/mults/?id=141>
6. Крылатый, мохнатый да масленый <http://mults.info/mults/?id=455>
7. Лиса Патрикеевна (по мотивам сказки «Лисичка со скалочкой») <http://mults.info/mults/?id=1096>
8. Машенька и медведь <http://mults.info/mults/?id=1037>
9. Петушок-Золотой гребешок <http://mults.info/mults/?id=271>
10. Про деда, бабу и курочку Рябу <http://mults.info/mults/?id=1579>
11. Сказка про Колобок <http://mults.info/mults/?id=363>
12. Соломенный бычок <http://mults.info/mults/?id=501>
13. Терем-теремок <http://mults.info/mults/?id=697>
14. Три медведя <http://mults.info/mults/?id=1162>



«Лисичка со

Режим дня детей 1 младшей группы



Режимные моменты	Время
Прием детей Самостоятельная деятельность детей Двигательная деятельность (игры малой подвижности/ритмические движения) Индивидуальная работа с детьми Подготовка к утренней гимнастике	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку: гигиенические процедуры, совместная деятельность	8.10 – 8.20
Завтрак	8.20 – 8.50
Игровая самостоятельная деятельность, совместная деятельность педагога с детьми	8.50 – 9.50
Гигиенические процедуры	9.50-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Подготовка к прогулке: гигиенические процедуры, самообслуживание	10.10-10.30
Прогулка (совместная познавательная, трудовая, игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми) Двигательная деятельность Самостоятельная деятельность детей	10.30 – 11.05
Возвращение с прогулки: самообслуживание, самостоятельная деятельность детей, гигиенические процедуры,	11.05 – 11.20
Подготовка к обеду: гигиенические процедуры, совместная деятельность	11.20 – 11.30
Обед	11.30 – 12.00
Подготовка ко сну	12.00 – 12.10
Дневной сон	12.10 – 15.10
Постепенный подъём, гимнастика после сна	15.10 – 15.15
Гигиенические процедуры, самообслуживание Совместная деятельность	15.15-15.25
Полдник	15.25 - 15.35
Гигиенические процедуры	15.35 – 15.40
Совместная деятельность педагога с детьми, игровая самостоятельная деятельность детей	15.40 – 16.10
Двигательная деятельность (игры малой подвижности / ритмические движения) Индивидуальная работа Самостоятельная деятельность детей	16.10-16.50
Подготовка к ужину: гигиенические процедуры, совместная деятельность	16.50 -17.00
Ужин	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке: гигиенические процедуры, совместная деятельность, самообслуживание	17.30 -17.45
Прогулка (совместная познавательная, трудовая, игровая деятельность, индивидуальная работа с детьми) Двигательная деятельность Самостоятельная игровая деятельность детей	17.45-19.00



Это надо знать!

- ✚ Прием детей осуществляется с 7.00 до 8.00 ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Своевременный приход в детский сад - необходимое условие правильной организации образовательного процесса.
- ✚ 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 и ни в коем случае не обсуждать дома воспитателей при ребенке!!!*** Если вы не смогли решить какой-либо вопрос с педагогами группы, соблюдайте иерархию:
 1. обратитесь к заведующему ДОУ или старшему воспитателю;
 2. в случае, если вопрос остался открытым, вы можете обратиться к специалисту отдела образования;
 3. если ваш вопрос так и остался не урегулированным, вы обращаетесь к начальнику отдела образования города Усолье-Сибирское.
- ✚ 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 и сухарики.
- ✚ Настоятельно не рекомендуем одевать ребенку золотые и серебряные украшения, давать с собой дорогостоящие игрушки.

Каким ребенок должен быть по приходу в группу?

- ✚ Опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
- ✚ Умытое лицо;
- ✚ Чистые нос, руки, подстриженные ногти;
- ✚ Подстриженные и тщательно расчесанные и прибранные волосы;
- ✚ Чистое нижнее белье.

Что необходимо для создания комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ?

- ✚ Не менее 2-х комплектов сменного белья: мальчикам - шорты, трусики, колготки; девочкам - колготки, трусики. В теплое время - носки, гольфы.
- ✚ Не менее 2-х комплектов сменного белья для сна (пижама, пеленка, клеенка).
- ✚ 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 костюм 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. Нежелательно ношение комбинезонов. Носовой платок необходим ребенку как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения.

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям ***необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка*** на наличие опасных предметов. Категорически

запрещается приносить в ДООУ острые, режущие стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.), таблетки.

«Долгие провода - 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 заводить, 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.



Рекомендации для родителей по приобщению ребенка к "Детсадовской" еде

Ваш малыш идет в детский сад, конечно, вас интересует, что и как готовят в детском саду?

Вопреки распространенному мнению о том, что пища в детском саду невкусная и малопривлекательная, смеем заверить, что это не так. Рацион питания в нашем детском саду просчитывается до мельчайших деталей - в нем присутствуют фрукты, овощи, злаки, мясо или рыба, молочные продукты и т.д. Также, у нас в детском саду созданы все условия для приготовления блюд из натурального сырья, а высококвалифицированный персонал пищеблока заботится о красоте, вкусе и пользе приготовленной пищи.

Наши наблюдения показывают, что в том, что дети отказываются есть «детсадовскую» еду - вина отчасти вас, уважаемые родители.

Проанализируйте, как часто вы предлагаете своему ребенку новомодные сладкие йогурты, хлопья и прочие изыски?

Если все это ежедневно входит в рацион питания вашего малыша, то тогда, действительно «детсадовская» еда для него покажется невкусной...

Поэтому, **совет родителям простой - приучайте детей к обычной и здоровой еде - супам, кашам, салатам и т.д.** - и тогда проблем с едой в детском саду не будет.

Конечно, нередко встречаются дети, не отличающиеся хорошим аппетитом с рождения. Здесь, главное, если это относится к вашему ребенку, поговорите с нами - воспитателями и объясните ситуацию. Зная такую особенность вашего ребенка, мы сможем осуществить индивидуальный подход к нему и облегчить период адаптации к детскому саду.

Ссылка на видео: мастер-класс от поваров МБДОУ «Детский сад №1» - [запеканка «Как в детском саду»](#)

Уважаемые родители, ответив на вопросы Вы сможете узнать, готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад?

№ п/п	Вопрос к родителям	Параметры	Баллы
1.	Какое настроение преобладает у малыша?	бодрое раздражительное подавленное	3 1 1
2.	Как засыпает малыш?	быстро (до 10 мин) медленно спокойно неспокойно	3 2 3 2
3.	Какова длительность сна?	10 ч 30 мин (ночь) 2 ч 20 мин (день) не соответствует возрасту	3
4.	Каков аппетит у малыша?	хороший избирательный плохой	3 3 1
5.	Как относится малыш к высаживанию на горшок?	положительно отрицательно	3 1
6.	Просится ли малыш на горшок?	просится не просится, но бывает сухой не просится, ходит мокрый	3 2 1
7.	Проявляет ли малыш интерес к игрушкам?	проявляет проявляет иногда не проявляет	3 2 1
8.	Проявляет ли малыш интерес к действиям взрослых?	проявляет проявляет иногда не проявляет	3 2 1
9.	Может ли малыш без посторонней помощи найти себе занятие?	да нет	3 1
10.	Проявляет ли малыш инициативу в общении со взрослыми?	вступает в контакт по собственной инициативе не вступает в контакт	3 2
11.	Проявляет ли малыш инициативу в общении с детьми?	вступает в контакт по собственной инициативе не вступает в контакт	3 2
12.	Адекватен ли малыш к оценке своей деятельности взрослыми?	да не всегда нет	3 2 1
13.	Как была перенесена малышом разлука с близкими (если имелся такой опыт)	легко тяжело	3 2
14.	Имеет ли место аффективная привязанность к кому-нибудь из взрослых?	да нет	1 3

По 14 вопросам выводится средний балл и делается прогноз адаптации:

3 – 2,5 баллов, легкая адаптация

Готов к поступлению в ДООУ.

2,5 – 2 балла, средняя адаптация

Условно готов.

1,9 – 1 балл, усложненная адаптация

Не готов

Уважаемые родители (законные представители), надеемся, что материалы газеты были для Вас интересны.

Мы ждем Ваших деток у нас в детском саду!