

## «Адаптация детей 3–4 лет в детском саду»

Адаптация детей к детскому саду- дело весьма нелегкое и для родителей и для детей. Одному ребенку требуется два дня, чтобы разобраться в новой обстановке, другому- несколько месяцев. Адаптация к детскому саду в возрасте 3-4 лет длится от 2-3 недель до 2-3 месяцев.

Как помочь 3-4 летнему малышу быстрее привыкнуть к дошкольному учреждению?

Как сделать переход болезненным?

И воспитателю и родителям необходимо хорошо знать возрастные особенности ребенка 3-4 лет.

Правила поведения родителей детей 3-4 лет :

Родители должны спокойно объяснять необходимость посещения сада. Можно в разговоре с малышом сравнить смену условий жизни с работой: постоянная ежедневная обязанность. Родители не должны показывать детям напряженного психологического состояния. Нельзя нервничать, ругать за слезы, капризы. Дети ярко чувствуют настроение взрослых, их душевные переживания. Посещать детский сад нужно регулярно, без необоснованных пропусков. Нерегулярное посещение приводит к стрессам, нарушениям психики ребенка. Ребенок осознает, что можно манипулировать взрослыми и в результате остаться дома. Адаптация в каждый новый заход будет более сложной, болезненной. Должны быть единые требования дома и в саду. Это касается гигиенических процедур, режима дня. Утренний подъем, вечерний отход ко сну, дневной отдых - все должно совпадать.

В период привыкания к новым условиям родителям нужно наладить контакт с педагогами. Дошкольника нужно хвалить, показывая ему, что ему дает детский сад, как много нового он узнает там.

Необходимо вселить в малыша уверенность, что время пребывания в саду ограничено. Чаще ребенок боится, что его забудут и не заберут домой. Такие страхи следует сразу искоренять. Один из методов - точное время вечерних встреч.

Следует проговаривать, что ребенок любимый, за него беспокоятся, переживают, но очень хотят, чтобы он нашел друзей, стал умным и коммуникабельным. Тогда истерик станет меньше.

### **Состояние здоровья.**

**Адаптация** - стресс для растущего организма. Психологическая напряженность ослабляет иммунную систему. Малыш становится восприимчивым к инфекционным заболеваниям. Первый год посещения детского сада - самый тяжелый. Придется переболеть практически всеми детскими недугами. Считается, что иммунная система при посещении детского сада проходит закалку, которая станет основой всей взрослой жизни. Если родители устают от «*болячек*», отказываются от сада,

переходят на домашнее воспитание, дети начнут болеть в школьном возрасте. Врачи предупреждают, что детские болезни в старшем возрасте проходят тяжелее. Лучше настроиться и переболеть в детском саду. Часть болезней будут вызваны неготовностью психологического плана. Но на неврологические проявления нельзя закрывать глаза. Они могут стать причиной опасных последствий. К таким проявлениям относятся: заикание; тик; жидкий стул; энурез.

Если адаптация проходит тяжело, можно предложить родителям забирать ребенка до сна, потом сразу после сна, затем уже в 5-6 часов.

Можно некоторое время разрешать не есть какую-либо еду, особенно, новую, которую не готовят дома. Это этап не должен слишком затянуться, чтобы не стать нормой. Ребенок, даже самый маленький, хорошо умеет манипулировать взрослым человеком. В период адаптации воспитателю важно быть доброжелательным, но твердым, четко объяснять ребенку требования сада: что можно делать, а что нельзя.

**Детский сад** - это своя особая система питания. Родители должны понимать, что все блюда подвергаются тщательной обработке. Главное требование - безопасность и калорийность. В рационе детских организаций нет жареных блюд, деликатесов, полуфабрикатов. Основа меню - молоко. Утром детей ждет каша. Разнообразие только в крупе. По правилам 10-дневного меню каши меняются каждый день.

Поскольку современные родители не готовят каши, дети начинают капризничать, объяснять, что не хотят в сад, потому что там нужно есть кашу. Следует рассказать о пользе круп, их важности для роста. Привычные домашние котлеты в саду отличаются тем, что они пропариваются, не содержат добавок. Часто поэтому дети отказываются от котлет с луком. Другой обязательный элемент - овощи. Их тоже любят не все дети. Из овощных блюд самое любимое - картофельное пюре, но оно не может быть в рационе ребенка каждый день.

За компанию все дети едят лучше. То, что дома осталось бы в стороне, в саду съедается «на ура». Все вопросы по питанию советуют обсудить с воспитателями. Тогда дошкольник не будет манипулировать, искать причину отказа от посещения сада в еде.

Детский сад - это только первый коллектив в жизни ребенка, в дальнейшем их будет еще много, к каждому придется привыкать. Не всегда рядом окажутся помощники, поэтому воспитание характера, умение переживать трудности в 3-4 летнем возрасте, станет основой взрослых умений общаться и вживаться в новый коллектив, приспосабливаться к новым условиям.

### **Навыки, способствующие легкой адаптации**

К 3-4 летнему возрасту у ребенка должна быть сформированы навыки, в основном, бытовые, которые способствуют скорейшей адаптации в ДОО: одеваться - раздеваться; прибирать одежду; выбирать комплекты для прогулок; самостоятельно ходить в туалетную комнату или проситься у взрослого; умываться, сморкаться.

Другие касаются игровой деятельности: выбирать игрушки и прибирать за собой; беречь игровые пособия, понимать их назначение.

В любом случае важно помнить о значении коллектива в воспитании ребенка. Малыш проводит в саду большую часть дня. Он играет, общается, получает различные умения и знания. Детский сад дает систематизированные знания и умения, которые не всегда могут дать родители. Человеку необходимо общество и общение для полноценного развития его личности, основы общения в социуме закладываются дошкольном учреждении.

**Уважаемые родители!**

**Желаем Вам терпения, а вашим деткам быстрее  
преодолеть этот период.**