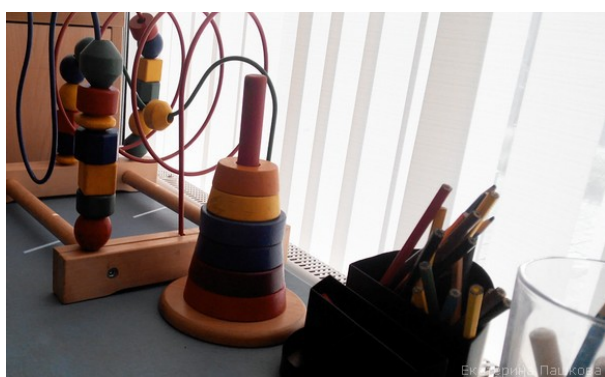


**ГКУЗ МО «Видновский специализированный дом ребенка»
Московская область. Город Видное.**

Воспитатель: Старикова О.А.

**Консультация для родителей.
«Адаптация детей 3-4 лет в детском саду».**



Группа раннего возраста — это дети с 1,5 до 3 лет. Адаптация в этом возрасте проходит легче, быстрее. Малыш не так привязан к родителям, как дети более взрослые дети. Психологи говорят о том, что, чем старше ребенок, тем тяжелее для него проходит адаптация к детскому коллективу, новому виду общения. Как правильно себя вести в период адаптации ребенка к детскому саду?

Помочь привыкнуть ребенку к детскому саду могут родители, поэтому в детском саду проводятся консультации с ними. Их могут провести педагоги, психологи и другие специалисты, работающие в детском учреждении. Для первой консультации с родителями подойдет общее родительское собрание. Затем профпросвещение родителей становятся подгрупповыми, индивидуальными.

Консультации можно провести, опираясь на проблемы, характерные для периода адаптации детей младшей группы.

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.

Психологи советуют вселять в малыша уверенность, что время пребывания в саду ограничено. Чаще он 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, концертов станет меньше.

Навыки, способствующие легкой адаптации

К 3-4-летнему возрасту у ребенка должна быть сформированы навыки, в основном бытовые, которые способствуют скорейшей адаптации в ДОУ:

- 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.

Важными являются умения жить среди ровесников. Разделить проблемы можно по характеристике начального поведения.

- **Эгоист.** Не хочет общаться со всеми, приказывает, не подчиняется. Для таких детей рядом должен быть кто-то добрый, кто даст свою игрушку, позовет в коллектив, снимет эгоистические наклонности.
- **Жадина.** Не хочет делиться, приносит в сад свои вещи, играет чаще в одиночку. Поможет кто-то щедрый. Он покажет, что в саду есть предметы, которыми играть еще интереснее, чем своими.
- **Ласковый.** Ищет защиту у взрослых, жметесь, ждет ласки, добрых слов. Такие дети плаксивы по утрам. Несколько добрых жестов, и малыш понимает, что все вокруг любят его. Его нужно поддержать, тогда он освоится и начнет играть.
- **Забияка.** Старается защитить себя, нападая на других. Он срывает злость не только на детях, но и на игрушках. Здесь придется применить строгость. Объяснить, что чувствуют дети и игрушки, когда их обижают. Постепенно малыш успокаивается. Часто становится главным защитником своих друзей, смелым и решительным.

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.

Вкусовые приоритеты

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. Большое количество блюд создаются с отварным мясом и рыбой. 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.