

Консультация для родителей «Что должен уметь ребенок, который идет в детский сад, особенности адаптации. Значение режима дня для здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста»

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: лёгкую; среднюю; тяжёлую.

При лёгкой адаптации поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 – 2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми. Окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливаются через 20-40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. При поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Тяжёлая адаптация приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

Среди причин тяжёлой адаптации к ДООУ Лобанова Г.А., Никшене Е.Б., Ткачева Е.Н. называют:

- отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада
- наличие у ребёнка своеобразных привычек · неумение занять себя игрушкой
- несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков

- отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Рассматривая процесс адаптации, важно обратить внимание на факторы, способствующие успешной адаптации или, напротив, препятствующие ей. Под факторами понимают условия, влияющие на значение показателей адаптации. Так, И.А. Георгиева предлагает следующие внутренние и внешние факторы:

- Ø социально-демографические характеристики участников исследования (пол, возраст, семейное положение, наличие детей и пр.);

- Ø ценностные ориентации личности;

- Ø ряд психологических свойств личности;

- Ø специфические характеристики деятельности и связанные с ними особенности социальной организации коллектива.

Поступление ребенка в дошкольное учреждение является кардинальным изменением его условий жизни, социального окружения, изменение отношений к ребенку. Эти изменения у любого ребенка вызывают стресс и напряжение. Однако одни дети достаточно легко приспосабливаются к новым условиям, другие испытывают более длительное стрессовое напряжение.

Заводчикова О. Г. выделяет следующие факторы, от которых зависит процесс протекания адаптации ребенка к дошкольному учреждению:

- Ø Состояние здоровья детей, уровень физического и нервно-психического развития. У здоровых детей адаптация проходит относительно легко, в то время как у соматически ослабленных детей данный процесс может протекать с осложнениями. Тяжелее всего адаптация к условиям образовательного учреждения проходит у детей слабой группы здоровья: У данных детей наблюдаются частые обострения основного заболевания. Такие дети чаще болеют. Таким образом, состояние здоровья - один из основных факторов, влияющих на длительность и успешность процесса адаптации.

- Ø Возраст ребенка. Самый лучший возраст, когда ребенка следует отдавать в садик 3 - 3,5 года. Трехлетние дети отличаются адаптационными возможностями от двух- и четырехлеток. Двухлетка сильно привязан к матери, ему трудно привыкнуть к новой обстановке. Четырехлеткам сложно привыкнуть к саду из-за того, что они привыкли к домашним условиям. Тем не менее, и у трехлеток и у четырехлеток есть общий положительный момент в адаптации к ДООУ, который качественно отличает их от двухлеток. Дети 3-4 лет способны слушать и слышать взрослых.

Ø Сформированность навыков общения. По уровню развития общения детей можно разделить на три группы:

1 группа – это дети, у которых преобладает потребность в общении только с близкими взрослыми, они ожидают от них только внимания, ласки, доброты, сведений об окружающем. Такие дети глубоко переживают расставание с близкими. Опыта общения с посторонними они не имеют, не готовы вступать с ними в контакт. У данных детей в поведении довольно долго сохраняются беспокойство и плаксивость.

2 группа – это дети, у которых сформировалась потребность в общении не только с близкими, но и с другими взрослыми, не являющимися членами семьи. Такие дети, пока воспитатель рядом спокойны, но детей такой ребенок, как правило, боится и держится от них на расстоянии детям данной группы в период привыкания свойственно неуравновешенное эмоциональное состояние.

3 группа – дети, испытывающие потребность в активных самостоятельных действиях и общении с взрослыми. Для них характерно спокойное, уравновешенное эмоциональное состояние. Они включаются в предметную самостоятельную деятельность или в сюжетно-ролевую игру, устанавливают положительные взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. Играют часто самостоятельно.

При поступлении в детский сад больше трудностей испытывают дети, которых можно условно отнести к 1 группе (потребность в общении только с близкими людьми) Как правило, чем уже круг общения в семье, тем длительнее проходит процесс адаптации. Легче адаптируются дети, условно отнесенные к 3 группе.

Ø Тип нервной системы. Дети, у которых процессы возбуждения и торможения уравновешены, отличаются спокойным поведением, бодрым настроением, общительностью. Они любят как спокойные, так и подвижные игры, положительно воспринимают все режимные моменты, активно в них участвуют. Если содержание общения, возникшего в новых условиях, их удовлетворяет, они привыкают довольно легко и быстро. Дети, отличающиеся легкой возбудимостью, бурно выражают свое отношение к окружающему, быстро переходят от одного состояния к другому. Они любят играть в подвижные игры, но быстро меняют игрушки, легко отвлекаются, постоянно двигаются по группе, рассматривая то один предмет, то другой. В первые дни у таких детей может возникнуть перевозбуждение нервной системы. В противоположность легковозбудимым есть дети, которые отличаются спокойным, несколько медлительным, даже инертным поведением. Они очень неактивно выражают свои чувства и кажутся внешне благополучно

адаптирующимися, однако свойственная им заторможенность может усилиться. Медлительные дети часто отстают от своих сверстников в развитии координации движений, в освоении окружающего, в овладении умениями и навыками. При работе воспитателя с такими детьми важно проявить выдержку и терпение. В первые дни воспитателям не рекомендуется привлекать медлительных детей к общению со сверстниками, так как им требуется длительное время в освоении нового пространства. Нетерпеливый подход воспитателя к ребенку может привести к осложнениям, к затруднениям в адаптации.

Особого внимания требуют дети с ослабленным типом нервной системы. Они очень болезненно переносят перемены в условиях жизни и воспитания. Их эмоциональное состояние нарушается при малейших неприятностях, хотя бурно своих чувств они не выражают. Все новое пугает их и дается с большим трудом. Они не уверены в движениях и действиях с предметами, медленнее, чем другие дети этого же возраста, приобретают необходимые навыки. Таких детей к детскому учреждению следует приучать постепенно, привлекать к этому близких им людей. При этом рекомендуется постоянно поощрять и подбадривать этих детей, помогать им в освоении нового.

Холерики и флегматики сложнее адаптируются к дошкольному учреждению, чем более уравновешенные и в меру медлительные сангвиники. Холерики, особенно мальчики, нелегко переносят недостаток активности и движения, но труднее всего приходится медлительным детям: они не успевают за общим темпом еды, сна, одевания.

Таким образом, важной задачей ДООУ является организация специалистами адаптационного периода, создание системы занятий, сценариев, призванных облегчить адаптацию детей на первоначальном этапе. Важными целями такой работы являются :

- создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе,
- формирование чувства уверенности в окружающем.

Как должен быть подготовлен ваш ребенок к периоду адаптации.

1. У ребенка должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки: самостоятельно есть разнообразную пищу; своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок; мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;

2. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения;

3. С персоналом группы, куда пойдет ваш малыш, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации.

1. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух-трех часов;

2. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада;

3. При появлении первых признаков заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача;

4. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы;

5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек;

6. Разрешите ребенку взять в детский сад любимую игрушку, лучше, если она будет хорошо мыться.

Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду.

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться;

2. Положите малышу в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите;

3. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял;

4. Не пытайтесь подкупить ребенка, не обещайте и не покупайте ему игрушек за согласие остаться в детском саду;

5. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами;

6. Привлеките воспитателя, вам нужен человек, который радушно встретит вашего ребенка;

7. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома; Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует телесная связь.

Как общаться с ребенком в период адаптации.

1. Настраивайте ребенка на позитивный лад;
2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье;
3. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач;
4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

Что делать если ребенок плачет при расставании с родителями.

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду;
2. Будьте спокойны, не проявляйте своего беспокойства;
3. Принесите в группу свою фотографию;
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания, /например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке/.
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада;
6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке;
7. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры;
8. Устройте семейный праздник вечером.

Если ребенок не хочет ложиться спать.

1. Замечайте первые признаки переутомления /капризничает, трет глаза, зевает/;

2. Переключайте ребенка на спокойные игры, /например, совместное рисование, сочинение историй, /попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки;

3. Во время вечернего туалета дайте ребенку возможность поиграть с водой;

4. Оставайтесь спокойными, не впадайте в ярость от непослушания ребенка;

5. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж;

6. Спойте ребенку песенку;

7. Пообщайтесь с ребенком, поговорите с ним, почитайте книгу.

Что делать если ребенок не хочет убирать за собой игрушки.

1. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи;

2. Убирайте игрушки вместе;

3. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняя ему смысл происходящего;

4. Формируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте;

5. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать;

6. Учитывайте возраст и возможности ребенка

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня. Постоянное время еды, сна, прогулок, игр и занятий-то, что И.П. Павлов назвал внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Физиологической основой, определяющей характер и продолжительность деятельности, является уровень работоспособности клеток коры головного мозга, поэтому так важно не превышать предел работоспособности центральной нервной системы, а также обеспечить полное функциональное восстановление ее после работы. Степень

морфофункциональной зрелости организма, определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие:

- сон;
- пребывание на открытом воздухе (прогулки);
- воспитательная и учебная деятельность;
- игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт);
- самообслуживание, помощь семье;
- приемы пищи;
- личная гигиена.

Сон обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение, группу кратковременного пребывания или нет. Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5–12 часов, в 5–6 лет – 11,5–12 часов (из них примерно 10–11 часов ночью и 1,5–2,5 часа днем). Для ночного сна отводится время с 9–9 часов 30 минут вечера до 7–7 часов 30 минут утра. Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15–15 часов 30 минут. Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон. Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.

Пребывание на открытом воздухе (прогулки) – наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенной оксигенацией крови, восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Особенно важны прогулки для детей дошкольного возраста: зимой не менее 4–4,5 часов, а летом по возможности весь день. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет при температуре воздуха ниже -20 °С скорости ветра более 15 м/с (для средней полосы).

Воспитательная и учебная деятельность.

При построении рационального режима занятий следует учитывать биоритмы функционирования организма ребенка. У большинства здоровых детей наибольшая возбудимость коры головного мозга и работоспособность определяются в утренний период – с 8:00 до 12:00 часов и вечерний – с 16:00 до 18:00 часов.

Программами обучения и воспитания в ДОО предусматриваются развивающие занятия. В младшей группе продолжительность занятий составляет 10–15 минут (10 занятий в неделю), в средней группе (4–5 лет) – по 20 минут (10 занятий в неделю), в старшей группе (5–6 лет) – два занятия в день по 20–25 минут с перерывом 10 минут. В подготовительной группе (6–7 лет) – 3 занятия в день проводятся по 25–30 минут, приобретая характер обучения. Гигиеническими исследованиями показано, что занятия по развитию речи, обучению грамоте, математике, ознакомлению с окружающим миром более утомительны, чем лепка, рисование, конструирование. Физкультура и музыка (динамические занятия) уменьшают или снимают утомление.

Одним из средств физического воспитания является правильное проведение режима, составленного для каждой возрастной группы детей с учетом их психофизиологических особенностей. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми.

Чем меньше возраст детей, чем менее они самостоятельны, тем важнее сохранять принцип постепенности при проведении всех режимных моментов.

Список литературы:

1. журнал «Детский сад от А до Я» - 2,2009; ст. Т.Н. Борисовой и др. «Я люблю ходить в детский сад?! Как успешно адаптировать ребенка к дошкольному учреждению»/
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/30/konsultatsiya-dlyaroditeley-znachenie-rezhima-dnya>