

# Консультация для родителей

## «АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В 3-4 ГОДА В ДЕТСКОМ САДУ»

ПОДГОТОВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ: ТАТАРЯН Е.В.

Здесь вы можете узнать:

- [Рекомендации по планированию режима дня и развитию навыков](#)
- [Психологическая и физическая готовность малыша к саду](#)
- [Общие рекомендации для родителей и воспитателей](#)
- [Адаптация и состояние малыша](#)
- [Как помочь детям привыкнуть к детскому саду?](#)

Начнем с того, что период 3,5-4 года — это самое подходящее время для отправления ребенка в детский сад. Тем не менее нужно понимать, что, несмотря на видимую самостоятельность, ребенок, поступающий в детский



сад, сталкивается с серьезными изменениями в своей жизни, и это не всегда проходит гладко.

Новая обстановка, новые взрослые и дети, окружающие его — малышу потребуется время, чтобы к этому привыкнуть. В одном случае это несколько дней или недель, в другом же могут потребоваться месяцы. Чем больше воспитатели будут принимать во внимание особенности развития детей в возрасте 3-4 лет, тем проще им будет наладить контакт с ребенком и помочь его адаптации.

Для детей в этом возрасте характерно внеситуативное общение. Многие из них уже часто бывают за пределами семейного круга и четко осознают, что взрослые не только поддержка и опора, но и люди, которые выполняют определенную общественную функцию. Малыш стремится играть такую же роль, при этом четко осознает несоответствие желаний и своих возможностей. В задачу воспитателя входит разрешение противоречий с помощью развивающих игр.

В возрасте 3-4 лет у детей особенно активно



развивается мелкая моторика. Малыш уже способен нарисовать то, что он хочет, а не просто начертить линии на бумаге. Самые терпеливые и усидчивые способны обводить фигуры, закрашивать, не выступая за контуры рисунка.

На этом же этапе развивается и восприятие ребенка. Детки в возрасте 4 лет различают цвета, знают геометрические формы и отличают размеры предметов. В развитии речи происходят впечатляющие улучшения.

Так, например, если в два года в словаре ребенка содержится не более 300 слов, к трем годам — 800 слов, то в возрасте 4 лет дети строят предложения из более чем 2000 слов. Сами же фразы и предложения становятся более сложными, с использованием местоимений, предлогов и прилагательных.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ РЕЖИМА ДНЯ И РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ

Чем дольше ребенок жил дома по режиму дня, схожему с распорядком в детском саду, тем проще в этом отношении пройдет для него период адаптации. Поэтому, если до сих пор малыш дома живет по собственному графику, в



задачу родителей входит приблизить его к садовскому режиму дня. Подъем должен быть в 6-30 – 7-30, чтобы вовремя успевать в сад, отход ко сну – не позже 20-30, чтобы малыш успевал выспаться.

Для того чтобы в детском саду чувствовать себя комфортно, малыш должен обладать определенными навыками.

1. Уметь самостоятельно раздеваться и одеваться (в сад лучше надевать детям одежду без сложных застежек).
2. Уметь убирать за собой игрушки по требованию.

3. Посещать туалет при необходимости или сообщать о позывах воспитателю.
4. Уметь общаться с детьми.

Последний пункт в данном случае самый важный, так как именно умение наладить контакт с окружающими сделает период адаптации 4-летнего малыша в саду безболезненным. Чем проще для ребенка будет делиться игрушками,



ождать или выполнять поручения, тем проще ему будет привыкнуть к новой обстановке.

Важно, чтобы малыш понимал, что в группе он не один, как был дома, и все внимание воспитателя не может доставаться ему одному. Возможно, в какой-то момент с этим возникнут сложности, но родители должны быть готовыми к тому, что детский сад — это необходимый этап в гармоничном развитии ребенка.

### Психологическая и физическая готовность малыша к саду

Степень готовности детей к поступлению в детский сад определяют не только режим дня и усвоенные навыки. Важную роль здесь будет играть состояние его здоровья. Родителям следует понять, что много детей в группе — это непременно инфекционные заболевания, обойти стороной которые вряд ли получится. Не стоит оттягивать момент оформления в сад именно по этой причине.



Периодические инфекции только закалят иммунитет крохи и подготовят его к поступлению в первый класс школы, когда пропуски из-за болезней негативным образом могут сказаться на успеваемости ученика. Готовьте малыша к садику, закаляя и укрепляя его иммунитет заранее, и определите поступление в сад на конец лета, когда меньше всего вероятности простудиться из-за непогоды.

Не менее важный момент — психологическая подготовка. Дети должны уметь справляться со стрессом, несмотря на первичные реакции, такие как плач, болезни или капризы.

## Общие рекомендации для родителей и воспитателей

Чтобы ребенок как можно быстрее и проще адаптировался в детском саду, родителям нужно научиться соблюдать ряд простых правил:

1. Не показывайте беспокойство и страх, оставляя ребенка в саду.
2. Не ругайте малыша за проступки и капризы в саду в ваше отсутствие, чтобы не закреплять у него негативные ассоциации с садом.
3. Не поддавайтесь уговорам ребенка оставить его дома на несколько дней. Таким



способом вы только

ухудшите

ситуацию.

4. Водите ребенка в сад только здоровым.
5. Общайтесь с воспитателями, проявляйте интерес к жизни ребенка в группе детей.
6. Дома смотрите с малышом позитивные мультфильмы и читайте книжки на тему детского сада.
7. Разговаривайте с ребенком, объясняя ему, что в саду он не останется навсегда.
8. Поощряйте желание малыша пойти в садик.
9. Не чувствуйте себя виноватыми за то, что отправили малыша в детский сад.

Воспитатели также могут помочь крохе быстрее влиться в коллектив, если будут соблюдать некоторые правила.

1. Важно включить новенького в процесс деятельности, делая акцент на взаимодействии со взрослыми, что особенно важно для ребенка на этом этапе.
2. Периодические задания, которые под силу ребенку, помогут осознать ему свою значимость и полезность, а похвала за выполнение только подтвердит эти мысли.
3. Хвалить ребенка нужно как перед группой, так



и

перед родителями.

4. Вечером, перед тем, как малыша заберут домой, можно ему рассказать о предстоящем новом дне во всех красках.



5. Организовывая игры для деток, обязательно нужно будет присвоить главную роль самому робкому и застенчивому малышу, чтобы он смог почувствовать себя заводилой.
6. Если у малыша плохое настроение в саду, нужно стараться не делать на этом акцента и убедить его в том, что скоро придет мама и все снова наладится.
7. В первые дни новым деткам можно предлагать горшки, принесенные из дома.
8. Нельзя угрожать ребенку или пугать его – даже при непослушании.

Если малыш проявляет нежелание есть садовскую пищу, в первое время можно разрешить ему отказаться от еды. Главное, чтобы адаптация у ребенка происходила спокойно, в доброжелательной атмосфере. Но не стоит забывать и о соблюдении правил учреждения.

### Адаптация и состояние малыша

Учитывая, что адаптация — это всего лишь способ детского организма и психики приспособиться к новым условиям, отметим, что она может проходить по-разному у детей 4 лет и зависеть от темперамента и здоровья малыша. Чтобы все прошло максимально гладко, нужно:

- ограничить ребенку время просмотра телевизора и компьютерных игр;
- больше читать малышу;
- придумать для него спокойные и интересные игры;



- активно проявлять понимание и любовь.

Чего делать нельзя:

- ругать детей за плач и запугивать;
- посещать места скопления народа;
- негативно отзываться о саде или воспитателе в присутствии ребенка;
- забирать малыша позднее всех;
- успокаивать его фразами «не надо плакать», «не бойся» и прочими, способными вызвать негативное отношение к себе как к трусливому и капризному.

Нужно понимать, что адаптация в детском саду — это испытание для ребенка, а также особое эмоциональное состояние. Чаще всего малыш 3,5-4 лет испытывает из-за этого целый букет отрицательных эмоций, среди которых гнев и агрессия. Но также в этот период его одолевает жажда новых знаний и обычное детское любопытство. И на этом нужно стараться делать основной акцент.

Особенно тяжелая адаптация может сопровождаться нарушениями социальных навыков, речи и даже двигательной активности. Ребенок не в состоянии сам одеваться, мыть руки, становится излишне подвижным или медлительным. Как только все эти признаки начнут сглаживаться, можно будет сделать вывод о том, что адаптация подходит к концу.

### Как помочь детям привыкнуть к детскому саду?

Помимо вышеперечисленных рекомендаций для воспитателей и родителей, существуют реальные способы сделать адаптацию малыша в детском саду более простой и непродолжительной. Очень важно проявлять интерес к процессу, своим примером



показывая ребенку, как вам нравятся новые перемены и как хорошо вы относитесь к саду и воспитателям. Расстроенные родители, испытывающие чувство вины, станут для малыша доказательством того, что сад в жизни их семьи — это что-то действительно плохое.

Очень важно наладить контакт с воспитателем и настоять на том, чтобы он учитывал интересы и привычки ребенка хотя бы на начальном этапе. Чтобы малыш шел в садик если не с удовольствием, то хотя бы без слез, его нужно мотивировать. Расскажите крохе о том, какие там красивые игрушки и как интересно гулять вместе с детками на детской площадке.

Лучше будет придумать особый ритуал прощания без слез и истерик, закрепляя его день за днем.

Забирая ребенка из садика, расспрашивайте его о проведенном дне, хвалите и подбадривайте, напоминайте о том, каким он стал самостоятельным и как сильно вы им гордитесь. На первых порах немного скрасить пребывание в саду могут игрушки, принесенные из дома. При этом задачей родителей будет научить его делиться с детьми в



группе, чтобы эти игрушки не стали лишним поводом для конфликта.

И последнее: чтобы адаптация проходила с минимальными потерями покоя в вашей семье, постарайтесь правильно выбирать детский сад. Желательно, чтобы он находился недалеко от дома и у вас была информация о том, насколько профессиональный и ответственный там педагогический состав.

Ведь именно от этого, а не от степени «элитности», будет зависеть комфорт и безопасность малыша в ваше отсутствие.

В заключение отметим, что родители должны понимать: сложно будет только на начальном этапе. Со временем, когда пройдет период адаптации, малыш будет с удовольствием ходить в сад навстречу новым друзьям.

**Желаю вам удачи в период адаптации!**