

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Сказка»  
города Николаевска Волгоградской области



# «КАРАПУЗЫ»

Ежемесячная газета для родителей

Младшая группа

Сентябрь 2024 год

**Тема номера: Внимание: адаптация!!!**

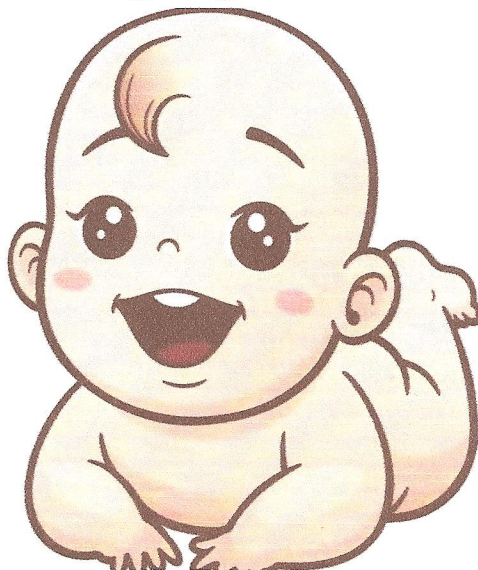
**В номере читайте:**

- Адаптация – это серьезно!!!
- Проблемы адаптации
- Литературная страница.

***Уважаемые родители!***

**Вы держите в руках первый номер газеты «Карпузы», который посвящен проблеме адаптации ребенка к условиям детского сада.**

**Как пройдет адаптация ребенка во многом зависит от вас. В этом номере вы найдете ответы на многие интересующие вас вопросы.**



Редактор: Кутепова Н.В.

## АДАПТАЦИЯ – ЭТО СЕРЬЕЗНО!!!

Воспитание в дошкольном учреждении имеет много преимуществ перед воспитанием в семье, особенно если ребенок единственный. Но, когда ребенок начинает посещать детский сад он проходит определенный период адаптации. **Адаптация** – в переводе с латинского «приспособление». Она подразумевает психическое здоровье детей, т.е. гармонию с самим собой и окружающим миром. Адаптация как приспособление организма к новой обстановке включает широкий спектр индивидуальных реакций в зависимости от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания

- **Легкая** – до 5 дней, ребенок адекватно ведет себя в коллективе, легко вступает в контакт, умеет занять себя, адекватно реагирует на замечания; прибавляет в весе, болеет не чаще обычного;
- **Средняя** – 15 дней – 3 недели, ребенок вступает в контакт, напряженность постепенно спадает, играет; при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может заболеть, есть признаки психического стресса;
- **Тяжелая** – 25 дней – 5 недель, контакт устанавливается только с помощью родителей, не реагирует на похвалу, плачет; ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить физическое и психическое истощение.
- **Дезадаптация** – более 5 недель, Эмоциональное состояние зависит от родителей, так как именно родители сомневаются, что он не сможет освоиться в детском саду.

От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье.

К сожалению, этот процесс 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.

### ОТ ЧЕГО ЖЕ 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 в этом 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.

### **ТЯЖЕЛО АДАПТИРУЮТСЯ ДЕТИ:**

- Единственные в семье;
- Чрезмерно опекаемые родителями и многочисленными родственниками;
- Поздние;
- Слишком привязанные к матери дети и зависимые от нее;
- Нервно и соматически ослабленные дети, быстро устающие от шума, с большим трудом засыпающие днем и имеющие плохой аппетит.

### **ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ СО СТОРОНЫ СЕМЬИ.**



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.

### КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?

Забота и любовь родителей (особенно матери) делают малыша более защищенным. Но ведь в жизни ему придется преодолевать множество психологических преград, а для этого нужно развивать у него инициативность и самостоятельность. Наблюдения показывают, что, если дети 2-3 лет самостоятельно решают «проблемы», возникающие в игре, они готовы к решению реальных жизненных задач, в том числе и в новых, непривычных условиях.



### РЕКОМЕНДАЦИИ

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

#### Поэтому, мы рекомендуем:

- ✚ 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, они ждут Вас!

### **ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Рекомендации для родителей</b>	<b>Задачи детского сада (период адаптации)</b>
1	Режим	Максимально приблизить к режиму детского сада	Время пребывания в детском саду определить индивидуально для каждого ребенка
2	Питание	Набор продуктов по возрасту. Привить навыки самостоятельной еды	При необходимости частично сохранить привычный способ питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика и физические упражнения	Развивать движения детей	Занятия с детьми, согласно возраста
4	Гигиенические процедуры	Научить ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры	Продолжать учить ребенка самообслуживанию.
5	Закаливание	Закаливание с учетом группы здоровья	Постепенное введение ребенка в систему закаливания
6	Воспитательные воздействия	Индивидуальные занятия и игры с детьми. Особое внимание уделить развитию у детей умения занять себя.	Занятия с детьми, по программе ДОУ

## **ЭТО НАДО ЗНАТЬ!**

- Прием детей в детский сад осуществляется с 7.00 до 8.00 ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Своевременный приход в детский сад - необходимое условие правильной организации воспитательно-образовательного процесса.
- В отпуск ребенок уходит, с сохранением места в детском саду. Чтобы не нарушать педагогический процесс желательно это делать в летние месяцы.
- 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. Если вы не смогли решить какой-либо вопрос с педагогами группы, обратитесь к старшему воспитателю или заведующему.
- В детском саду работает консультационный центр, 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, сухарики и др.

### **«ДОЛГИЕ ПРОВОДЫ – ГОРЬКИЕ СЛЁЗЫ»**

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 заводится, 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.

### **ДЛЯ СОЗДАНИЯ КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЙ ПРЕБЫВАНИЯ РЕБЁНКА В ДОУ НЕОБХОДИМО:**

- ✓ не менее трёх комплектов сменного белья (мальчикам – трусики, колготки, шортики; девочкам – трусики, колготки). В тёплое время – носочки или гольфики)

- ✓ достаточное количество носовых платков (носовой платок необходим ребёнку и на прогулке: пожалуйста, положите платок в карман верхней одежды).
- ✓ пакет для использованного белья.
- ✓ всю одежду необходимо промаркировать (написать имя полностью).
- ✓ опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
- ✓ умытое лицо;
- ✓ чистый нос, руки, подстриженные ногти;
- ✓ подстриженные и тщательно расчесанные волосы (если у девочек длинные волосы, то необходимо собрать их);
- ✓ чистое нижнее бельё;
- ✓ одежда должна соответствовать размеру (не слишком велика и тем более маловата);
- ✓ завязки и застёжки на одежде должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог сам себя обслужить;
- ✓ нежелательно ношение комбинезонов (это мешает формированию самостоятельных культурно-гигиенических навыков);
- ✓ обувь должна быть легкой, соответствовать ноге ребёнка, легко сниматься и надеваться, имеет фиксированную пятку, невысокий каблучок, желательно на застёжке.

### **ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ (В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДОО)**

1. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОО, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
2. Обвинение и наказание ребёнка за слёзы.
3. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДОО (помните, что для малыша – это первый социальный опыт, плаксивость, некоторая истеричность в период адаптации к ДОО нормальна).
4. Ранний выход на работу (когда Ваша первая рабочая неделя после декрета совпадает с первой неделей пребывания ребенка в детском саду). Помните и возможных частых заболеваниях ребёнка на начальном периоде посещения ДОО.
5. Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности (не думайте об общественном мнении, когда Ваш ребёнок кричит в раздевалке по утрам, чрез это проходят все родители, и это вовсе не значит, что вы недостаточно хороши в роли «мамы» или «папы»).
6. Пониженное внимание к ребёнку (довольные работой ДОО, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу). Наоборот, как можно больше времени проводите с ребёнком в период адаптации.

7. В первый год посещения детского сада мы не рекомендуем записывать ребенка на дополнительные занятия, кружки или секции.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГ:

- ✚ рассказывайте ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;
- ✚ постарайтесь наладить правильный распорядок дня (приблизите его к режиму детского сада).
- ✚ заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизите к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приёма пищи...).
- ✚ заранее прививайте ребёнку необходимые навыки самообслуживания;
- ✚ заблаговременно сделайте необходимые прививки;
- ✚ постарайтесь избавить ребёнка от вредных привычек (сосание пальцев и грызение ногтей, приём пищи из бутылочки, постоянное сосание пустышки, сон с обязательным укачиванием);
- ✚ в первые дни ребёнок остается в детском саду на 1-2 часа, затем его пребывание доводится до полного дня в течение 2-3-х недель;
- ✚ желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад;
- ✚ если ребёнку и маме очень тяжело расставаться, тогда отводить ребёнка в садик может отец или кто-то еще из близких;
- ✚ заранее познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка;
- ✚ никогда не пугайте ребёнка садиком;
- ✚ не затягивайте момент расставания с ребёнком в детском саду, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке...);
- ✚ поддерживайте дома спокойную обстановку;
- ✚ не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании;
- ✚ не проявляйте перед ребёнком своего волнения и беспокойства;
- ✚ будьте терпеливы;
- ✚ демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, то Ваш малыш прекрасно справится с изменениями в его жизни. **Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.**



## ВОПРОС – ОТВЕТ

### Отвечает медсестра

*Какие документы необходимы для поступления в детский сад?*

1. Ксерокопия свидетельства о рождении;
2. Ксерокопия медицинского полиса;
3. Медицинская карта ребенка, в которой указано:
  - ФИО ребенка;
  - Дата рождения;
  - Домашний адрес;
  - Номер медицинского полиса
  - Результаты осмотра узкими специалистами;
  - Отметка о прививках, согласно государственного календаря прививок;
  - Перечень всех перенесенных заболеваний;
  - Анализ мочи, крови, я/глист. Срок действия анализов – 2 недели.
  - Справка от педиатра. Срок действия 2-3 дня.
  - Группа здоровья.
  - Рекомендации врачей.

### Отвечает заведующий МДОУ

#### «Сказка» г. Николаевска

#### Меденцова Татьяна Викторовна

Кто будет воспитывать наших детей?  
**КУТЕПОВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА** – воспитатель первой квалификационной категории, педагогический стаж работы – 34 года. Активно развивает речь детей через экспериментальную деятельность.  
**КОНОВАЛЕНКО АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА** – воспитатель, педагогический стаж – 10 лет. Приоритетной задачей ставит сенсорное развитие детей.

#### **Всегда рады видеть вас:**

Заведующий МДОУ детский сад  
«Сказка» г. Николаевска  
Меденцова Татьяна Викторовна,  
С понедельника по пятницу – с  
9.00 до 17.00.  
Телефон МДОУ «Сказка» - 6-24 -95

### Отвечают воспитатели

#### **1. Скоро к вам придут новые дети, ваши ожидания?**

Хотелось бы, что бы дети умели вступать в контакт со взрослыми и сверстниками, были эмоциональными и активными. Очень бы хотелось, чтобы дети имели навыки самообслуживания: садились на горшок, пользовались ложкой.

#### **2. Ваши пожелания родителям**

Хотим видеть родителей, которые прислушиваются к советам воспитателей, особенно в период адаптации, выполняют дома режим детского сада, проявляют интерес к жизни детей в группе



## СКАЗКА ПРО УТЁНКА УТЮ

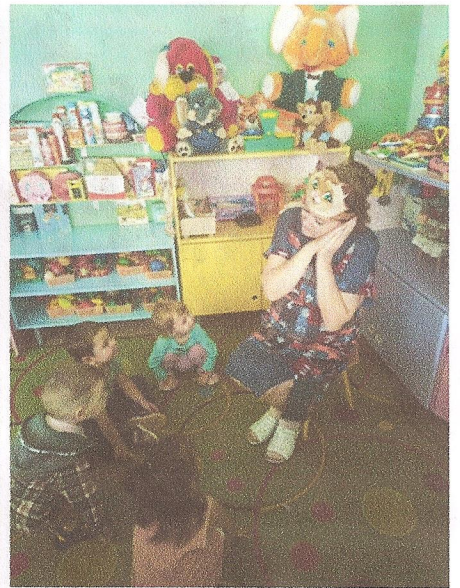
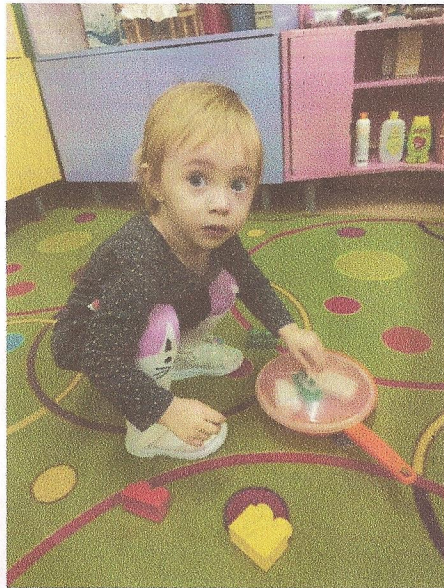
Жил-был утенок Утя. Однажды утром оказалось, что у него сегодня день рождения. Мама утка сказала, что Уте уже 2 года и совсем скоро он пойдет в детский сад. Утя необычайно обрадовался, ведь он знал по рассказам своих соседей по пруду, что в детском саду у него появятся много новых друзей. И вот настал долгожданный день. Утя с мамой отправился в детский сад. На пороге их встретила воспитательница. Уте было немножко боязно отпустить мамин крыло, но любопытство взяло верх и Утя перешагнул порог группы.

Мама сказала, что обязательно придет за ним вечером, это успокоило Утю и он побежал рассматривать игрушки. Чего только не было на полках группы- машины, автобусы, эксковаторы, поезда. А еще различные мозаики и конструкторы. А сколько кукол улыбалось с полок Уте, просто разбегаются глаза. » И как же я раньше жил без всего этого» – подумал Утя. Но тут воспитательница объявила, что пора мыть руки и садиться завтракать. На завтрак была каша. Вообще-то Утя не очень-то любил эту кашу, но воспитательница так интересно рассказывала, как эта каша попала к нам на стол, что Утя не заметил, как съел целую тарелку.

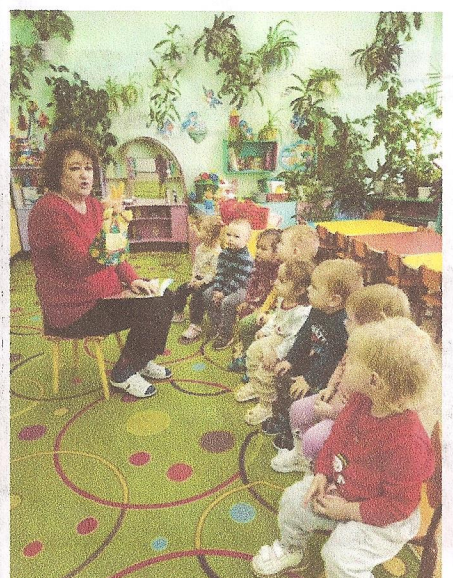
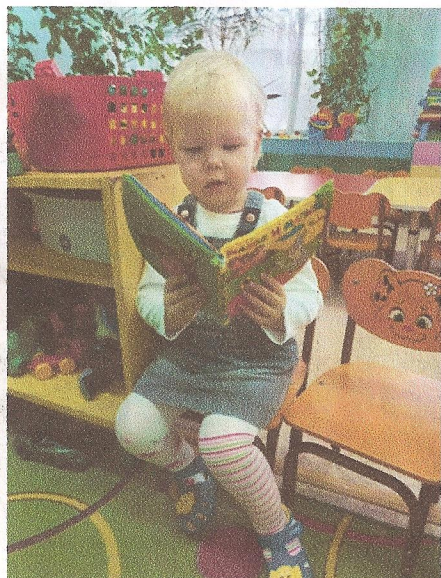
А потом все завертелось: сначала все ребята вместе с воспитательницей ходили к куклам в гости и «пекли » бараночки из пластилина, потом пели такую веселую песенку, что песенка еще долго не уходила с языка. А на прогулке играли в волшебный поезд, который вез ребят через леса и горы и поля и моря. Оказалось, что мир очень большой и существует не только пруд и детский сад, но и много чего еще интересного. Но в этом Утя как-то не успел разобраться, решил, что потом спросит у воспитательницы.

После прогулки все пошли обедать. Обед был очень вкусным, а когда Утя допивал компот, у него начали закрываться глаза. «Хорошо бы и поспать» – подумал Утя. И тут же воспитательница пригласила его в спальню. Там Утю ждала мягкая кроватка, а на одеялке были нарисованы веселые гномики. Воспитательница читала детям сказку. Засыпая Утя думал о том, что как же ему повезло. А еще Утя решил, что обязательно, как только вырастет станет воспитателем. Больше он подумать ни о чем не успел, потому что сладко заснул.

МЫ ИГРАЕМ



МЫ ЧИТАЕМ

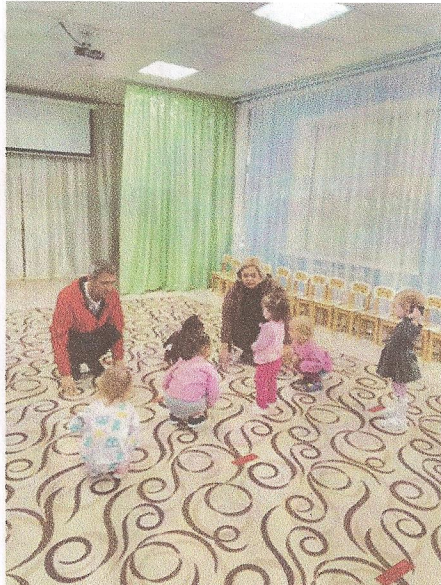
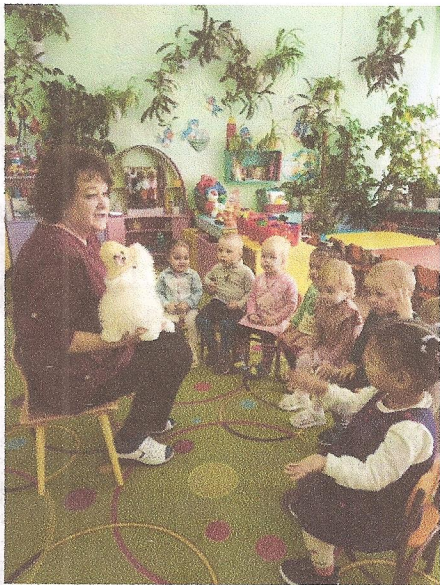


Играем

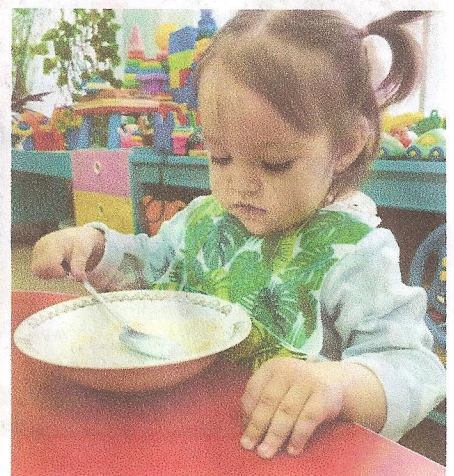
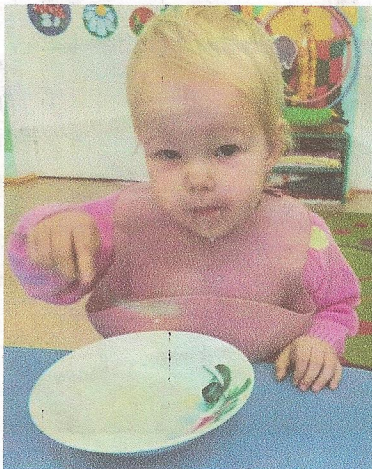


Играем

**МЫ ЗАНИМАЕМСЯ**



**МЫ КУШАЕМ**



**МЫ ГУЛЯЕМ**



**Удачи! Мы рядом с Вами! У нас всё получится!**