



«ДЕЛЬФИН» ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ТАТАРСКАЯ ГРУППА «СОЛНЫШКО»

СЕНТЯБРЬ 2025Г.

ВОСПИТАТЕЛЬ: ДЕМЕНТЬЕВА Л.Ф.

ТЕМА НОМЕРА

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ

Ваш малыш подрастает... Вы задумываетесь о детском саде? Пойти или не пойти? Как подготовить себя и ребенка к детскому саду? Какой детский садик выбрать? Как будет привыкать ребенок к детскому саду? Что делать, если ребенок отказывается идти в детский сад и плачет при расставании? Такие вопросы задают родители вновь поступающих детей в детский сад. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребенка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: четкий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребенку нужно время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду, в связи с этим, наш номер посвящен адаптации детей к детскому саду.

В этом выпуске:

- Что нужно знать родителям при поступлении ребенка в детский сад
- Как помочь ребенку адаптироваться?
- Мифы об адаптации
- Факторы, мешающие адаптации ребенка к детскому саду
- Игры с детьми в период адаптации ребенка к детскому саду
- Детская страничка
- Кроссворд «Здоровье»





Уважаемые родители! Вы держите в руках очередной номер газеты «Планета детства», 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.

Что нужно знать при поступлении ребенка в детский сад?

Адаптационный период фактически начинается в тот момент, когда Вы приняли решение о том, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Постарайтесь выяснить все интересующие вас вопросы и в разговорах подготовить ребенка к изменению в его жизни. Придите вместе с ребенком в детский сад на прогулку. Заинтересуйте малыша всем происходящим в детском саду.





- **Как определить, готов ли наш ребенок к детскому саду?**
Главный критерий – это готовность родителей. Практика показывает, что дети, родители которых воспринимают детский сад как единственный и самый оптимальный вариант, привыкают к нему значительно легче. Просто родители, однозначно понимая, что у них нет альтернатив и проводят с ребенком соответствующую подготовительную работу.
- **Чему непременно надо научить ребенка?**
В первую очередь – отучить ребенка от памперса. Постараться научить ребенка проситься в туалет. Чем четче малыш научится это делать, тем меньше проблем будет у него. Конечно, стоит учить и играть, и кушать, и слушать, но, в целом, всему этому детки очень легко обучаются уже в саду.
- **Можно ли предупредить болезни, которые часто сопровождают ребенка при вступлении в новую жизнь?**
До поступления. Закаливать нужно всех детей, а детей, которые собираются в детский сад – особенно. Хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду - самый простой и эффективный способ. Это укрепляет не только иммунную, но и нервную систему. Очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, море). Постепенно приучайте ребенка к питью кефира, молока, сока. Не забудьте о витаминных комплексах для детей и гомеопатических препаратах долговременного действия для профилактики ОРЗ и гриппа.
- **Какие ошибки совершают родители в период адаптации ребенка к детскому саду?**
Будьте честны с малышом: рассказывайте о том, что в садике ему будет не только весело и интересно, но и что он должен слушаться воспитателей, соблюдать распорядок дня, быть вежливым и аккуратным... Объясните, что так же, как вы должны ходить на работу и выполнять свои обязанности, он должен ходить в детский сад. Это его «работа»: чем лучше и успешнее он освоит то, чему его учат, тем быстрее станет самостоятельным и взрослым.

Как помочь ребёнку адаптироваться?

- Существуют специальные терапевтические сказки, которые помогают малышу облегчить адаптацию к детскому саду. Читайте их на ночь и обсуждайте вместе с ребёнком. Также полезно будет смотреть мульфильмы, рассматривать иллюстрации и мамины-папины фотографии из детского сада.
- Не забывайте, что после долгого перерыва (например, по причине болезни) процесс адаптации у ребёнка начинается заново. А значит, возвращаются

такие проблемы, как болезненное расставание с мамой, слёзы, истерики и нежелание ходить в детский сад.

- Если вас беспокоят сильные изменения в поведении ребёнка, связанные с адаптационным периодом, обратитесь за помощью к психологу.

Факторы, мешающие адаптации ребенка к детскому саду:

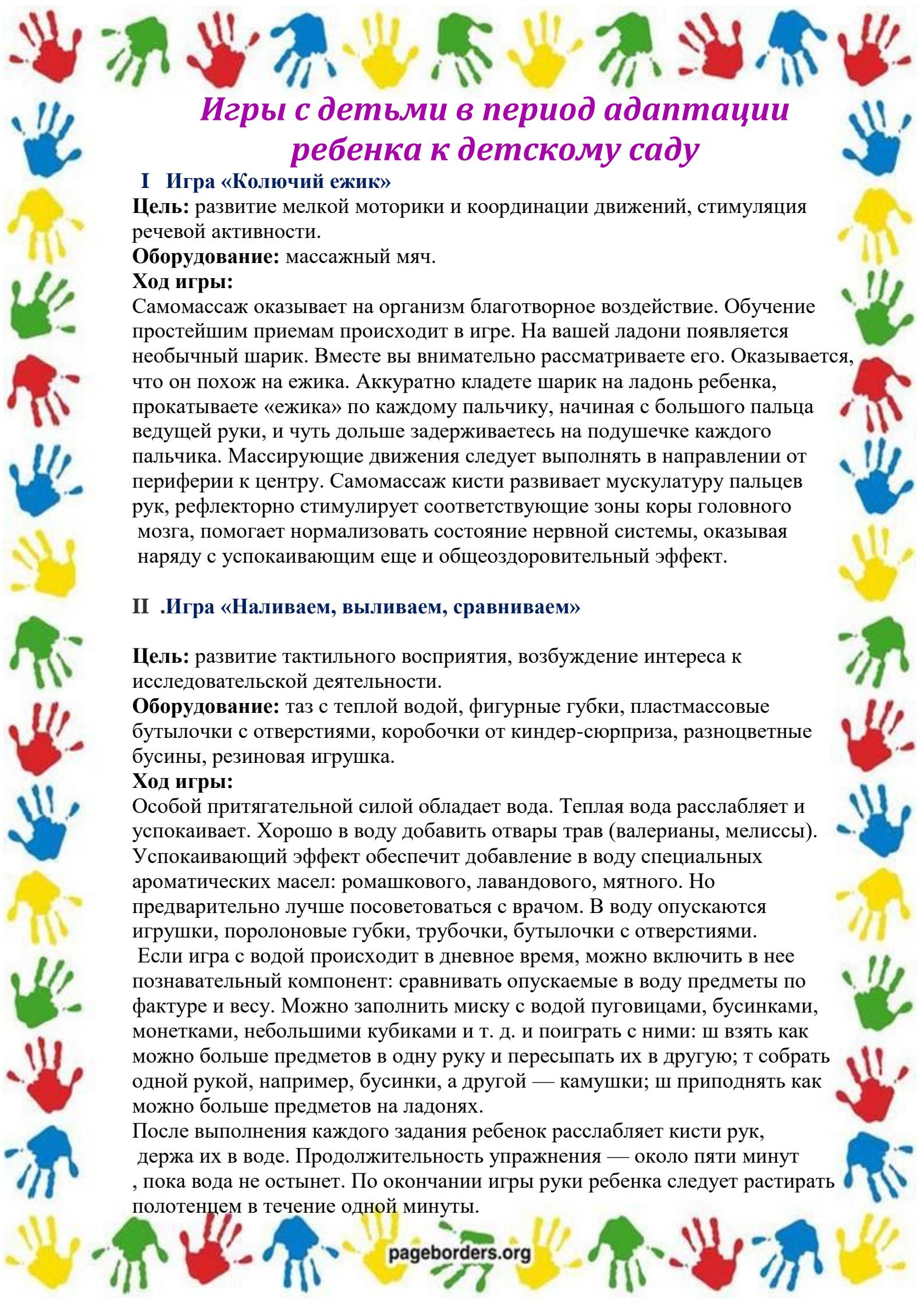
- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.



Мифы об адаптации

- **Миф 1.** Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у нас будет то же самое.
- **Миф 2.** Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят?
- **Миф 3.** У ребенка, который начинает ходить в детский сад, портится характер, он становится просто невыносимым.





Игры с детьми в период адаптации ребенка к детскому саду

I Игра «Колючий ежик»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Оборудование: массажный мяч.

Ход игры:

Самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие. Обучение простейшим приемам происходит в игре. На вашей ладони появляется необычный шарик. Вместе вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.

II .Игра «Наливаем, выливаем, сравниваем»

Цель: развитие тактильного восприятия, возбуждение интереса к исследовательской деятельности.

Оборудование: таз с теплой водой, фигурные губки, пластмассовые бутылочки с отверстиями, коробочки от киндер-сюрприза, разноцветные бусины, резиновая игрушка.

Ход игры:

Особой притягательной силой обладает вода. Тepлая вода расслабляет и успокаивает. Хорошо в воду добавить отвары трав (валерианы, мелиссы). Успокаивающий эффект обеспечит добавление в воду специальных ароматических масел: ромашкового, лавандового, мятного. Но предварительно лучше посоветоваться с врачом. В воду опускаются игрушки, поролоновые губки, трубочки, бутылочки с отверстиями.

Если игра с водой происходит в дневное время, можно включить в нее познавательный компонент: сравнивать опускаемые в воду предметы по фактуре и весу. Можно заполнить миску с водой пуговицами, бусинками, монетками, небольшими кубиками и т. д. и поиграть с ними: щ взять как можно больше предметов в одну руку и пересыпать их в другую; т собрать одной рукой, например, бусинки, а другой — камушки; щ приподнять как можно больше предметов на ладонях.

После выполнения каждого задания ребенок расслабляет кисти рук, держа их в воде. Продолжительность упражнения — около пяти минут, пока вода не остынет. По окончании игры руки ребенка следует растирать полотенцем в течение одной минуты.



III. Игра «Разговор с игрушкой»

Цель: обучение способу выражения своего эмоционального состояния, переживаний, развитие навыков речевого общения.

Оборудование: игрушки «бибабо», перчаточные игрушки.

Ход игры:

Для ребенка в период жизненных изменений важна поддержка взрослого. У малыша есть потребность сообщить, что у него «не так», но сделать это ему пока сложно. Помочь ребенку в этом может его любимая игрушка, которая ассоциируется с положительными эмоциями, ощущением комфорта и безопасности. Давайте попробуем надеть на руку перчаточную игрушку. На руке ребенка тоже игрушка. Вы прикасаетесь к ней, можете погладить и пощекотать. Побеседуйте друг с другом, поздоровайтесь пальчиками. Используя образ игрушки, перенося на него свои переживания и настроения, ребенок расскажет вам, что же его тревожит, поделится тем, что трудно высказать без специальной поддержки. Ученые установили, что дети, окруженные любовью и заботой, легче переносят стрессовые ситуации

IV .Игра «Рисунки на песке»

Цель: развитие тактильной чувствительности, визуализация понятия «Я».

Оборудование: цветные пластиковые подносы, манная крупа.

Ход игры:

Давайте вспомним одну из самых любимых игр-занятий нашего детства. Когда на улице становилось тепло, детвора собиралась в песочнице. Создадим свою маленькую песочницу с белым «песком» (манной крупой). Можно насыпать ее горкой или разгладить. По песочку пробежится стадо лошадей, проскачут зайчики, потопают слоники, покапает дождик. Его согреют солнечные лучи, и на нем появится рисунок. А какой рисунок, вам подскажет ребенок, который с удовольствием включится в эту игру. Почему дети любят играть в песке?

Песок помогает расслабиться:

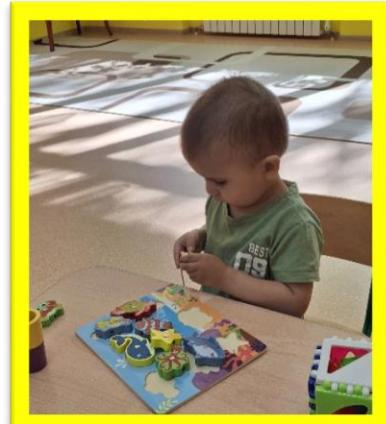
- руки зарываются в песок— это приятные тактильные ощущения;
- песок медленно сыпится— это зрительно завораживает;
- из песка можно построить что угодно— быстрые изменения, превращения отвлекают от переживаний.

А в целом играть с песком просто интересно. Полезно выполнять движения двумя руками. Это помогает синхронизировать активность обоих полушарий головного мозга, стимулирует развитие логического, отвечающего за речевое развитие левого полушария, и интуитивного, эмоционального правого полушария

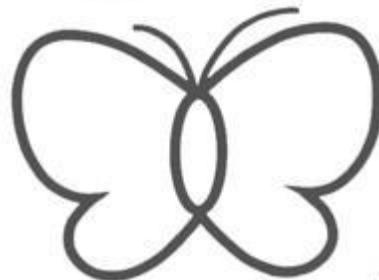
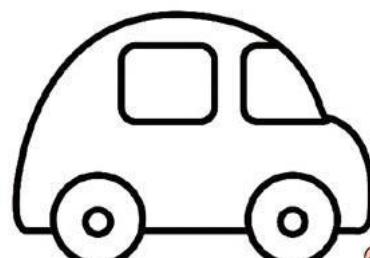
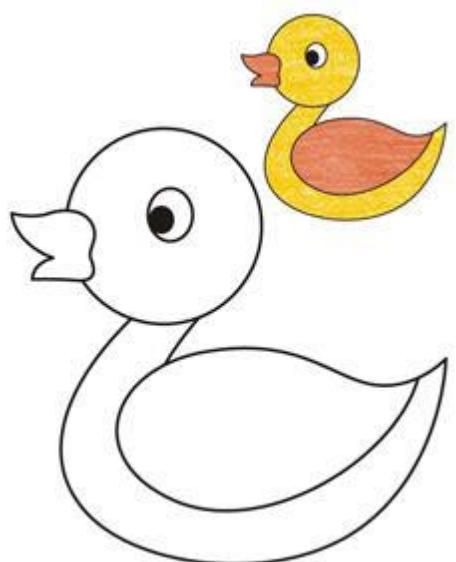
Это интересно!



Детская страничка.



Раскрась по образцу.



Кроссворд на тему «Здоровье»



Кроссворды по для маленьких

