**Консультация для родителей «Подготовка ребёнка к поступлению в детский сад»**

**Сегодня поговорим о поступлении ребенка в детский сад и познакомимся с играми на снятие тревожности у детей в период адаптации к детскому саду.**

**1. Теория**

К поступлению в дошкольное учреждение ребенка готовят с первого года жизни.

Главная забота родителей и работников дошкольных учреждений, чтобы ребенок, посещал детский сад, не болел. В дошкольных учреждениях проводят беседы с родителями, отвечают на многие вопросы родителей по охране и укреплению здоровья детей: что такое адаптация к дошкольному учреждению?

Почему одни дети привыкают к новым условиям более легко, чем другие? Зачем надо готовить ребенка к поступлению в дошкольное учреждение? Что следует делать дома, чтобы ребенок не болел после поступления в ясли или детский сад? Почему нельзя оставлять ребенка в первый день его поступления на целый день в дошкольном учреждении?

Дело в том, что поступление в дошкольное учреждение всегда сопровождается определенными психологическими трудностями для ребенка. Ведь с приходом в дошкольное учреждение он попадает из знакомой и обычной для него семейной среды в новую - детский коллектив, незнакомые взрослые, новая обстановка и предметы в ней.

Условия детских учреждений специфичны:

Во - первых, длительное совместное привыкание довольно значительного числа сверстников оказывает определенное воздействие на нервную систему новичка и приводит к более быстрому чем в семейных условиях, утомлению детей.

Во - вторых, в дошкольном учреждении неизбежны некоторые педагогические стандарты в подходах к детям, что несколько сковывает индивидуальность ребенка. При неправильных воспитательных воздействиях это может привести к отрицательным проявлениям в поведении детей. Новые социальные условия требуют соответствующих им форм поведения, которых у ребенка пока еще нет. Он должен приспособиться или, как говорят, адаптироваться, к иным условиям, выработать новые для себя формы поведения. Задача не из легких для малыша у него наступает состояние страха, возникает психическая напряженность, что при недостаточно благоприятных условиях, неправильных воздействиях на ребенка и приводит к так называемому эмоциональному стрессу. А это в свою очередь вызывает изменение в работе других систем организма, в результате ребенок слабеет, снижается сопротивляемость его по отношению к микробной и вирусной флоре, он заболевает.

Для того чтобы возникшие перед ребенком трудности не превышали его возможности, надо знать, как формируются у него способности к адаптации, в какой степени это является врожденным, а что приобретается.

Когда ребенок впервые поступает в детское учреждение, для него меняются все остальные параметры среды.

Дети по - разному переносят трудности, связанные с состоянием эмоционального напряжения при адаптации к условиям детского учреждения.

- Вспомните, какие степени адаптации существуют?

Различают легкую адаптацию, при которой проявляется временное отрицательное эмоциональное состояние ребенка. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления по мере привыкания к новым условиям все нормализуется.

При адаптации средней тяжести эмоциональное состояние ребенка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями.

Самым нежелательным проявлением является тяжелая адаптация, которая характеризуется очень длительным течением *(иногда несколько месяцев)*. В этот период ребенок переносит либо повторные заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. У таких детей наблюдающаяся в первые дни пребывания в детском учреждении бурная отрицательная эмоциональная реакция и негативное отношение ко всей обстановке детского учреждения сменяется очень часто вялым, безразличным состоянием.

Тяжелая адаптация отрицательно влияет как на развитие, так и на состояние здоровья детей, поэтому первостепенной задачей является облегчение трудностей адаптационного периода, возможное при соответствующей подготовке ребенка к поступлению в дошкольное учреждение с учетом его индивидуальных особенностей.

- Попробуйте предложить варианты мероприятий для того, чтобы не допустить тяжелой адаптации? Облегчить состояние адаптации возможно при комплексном подходе к этому вопросу: заранее готовить ребенка к поступлению в дошкольное учреждение дома и обеспечить соответствующую организацию жизни вновь поступающих детей непосредственно в детском учреждении.

В детском учреждении также обеспечивается система организации жизни детей, направленная на предотвращение у вновь поступающих детей психического стресса.

Основная работа по подготовке ребенка в дошкольное учреждение проводится дома, и главная роль в этом принадлежит родителям. Надо создать такие условия, которые по возможности были бы приближены к условиям детского учреждения. Прежде всего, строго должен соблюдаться режим соответственно возрасту. Значит и дома ребенок должен спать днем в те часы, которые по режиму предусмотрены для дневного сна. Соответственно соблюдаются часы кормления и бодрствования. В дошкольном учреждении в определенные часы предусмотрена прогулка детей и родитель должны приучать ребенка гулять в тоже время, в те же часы укладывать малыша на ночной сон.

Очень важно правильно одевать ребенка в соответствии с температурой, как в помещении, так и на улице.

Большое внимание следует уделять также формированию навыков самостоятельности при одевании и раздевании, приучать ребенка пить из чашки и есть из ложки, пользоваться горшком в те возрастные сроки, которые рекомендуют специалисты. Он должен уметь самостоятельно играть с игрушками. Очень существенно воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым.

И вот наступило время вести малыша в дошкольное учреждение.

Мать должна правильно планировать отпуск, чтобы помочь малышу привыкнуть к детскому учреждению:

1. Приводить ребенка не на полный рабочий день, а на несколько часов, постепенно увеличивая время пребывания по мере нормализации поведения ребенка;
2. Дома организовать для него щадящий режим *(для этого должен быть резерв времени - не менее одного месяца для выхода на работу)*.

Следует помнить, что в период адаптации ребенок становится капризным, раздражительным, требовательным к вниманию взрослого, у него может ухудшиться сон и аппетит. Надо набраться терпения для спокойного, ласкового и бережного обращения с ребенком. В домашних условиях следует компенсировать возможное недосыпание и недоедание ребенка в дошкольном учреждении, вызванное трудностями периода адаптации.

Для скорейшей нормализации состояния ребенка очень важна спокойная обстановка дома, поэтому:

1. Не следует включать телевизор, радио, магнитофон на большую громкость;
2. Чаще находиться с ребенком на свежем воздухе;
3. Заниматься с ним спокойными играми, разглядыванием картинок;
4. Не следует ходить с ним в гости во время привыкания к условиям детского сада, так как это создает дополнительную нагрузку на нервную систему малыша.

Утром, приводя ребенка в сад, необходимо информировать персонал группы об изменениях в его поведении и состоянии *(улучшение, ухудшение)*, замеченных во время пребывания дома.

Выполнение советов воспитателя, поможет ребенку быстрее справиться с трудностями периода адаптации. Признаками завершения адаптации является хорошее самочувствие малыша, хороший аппетит, крепкий сон, доброжелательное отношение к сверстникам, воспитателям.

- Поделитесь вашими опасениями по поводу поступления ребенка в детский сад.

**2. Тест Люшера**

Помните, не бывает одинаковых детей – у всех адаптация проходит по-разному. Родители должны сами постараться настроить себя на спокойный терпеливый лад, так как ребенок чувствует ваше настроение, ваши переживания.

Родителям предлагается с помощью цветных квадратов ответить на вопрос:

«С каким настроением Вы отдаете своего ребенка в детский сад?»

Красный – выбирают активные, энергичные люди, несдержанные, с потребностью активно действовать.

Желтый – хорошее, светлое настроение.

Синий – потребность в глубоком личностном контакте, а не поверхностном, потребность в спокойствии, внимании.

Зеленый – с высоким уровнем притязаний, для них характерна озабоченность собственным статусом и положением в коллективе. Испытывают потребность в похвале, хотят быть лучше других.

Коричневый – тревожные люди, испытывают страх за своего ребенка.

**3. Игры и упражнения на снятие тревожности у детей.**

**Разрывание бумаги**

Эта игра способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

Для работы нужна любая бумага или газеты. Не объясняя правил, взрослый начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает ребенку делать то же самое. Если ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Взрослый продолжает разрывать бумагу, не обращая внимание на ребенка. Как правило, дети включаются в игру.

**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. Действия сопровождайте стихами:

«Дай ладошечку, моя крошечка,

Я поглажу тебя по ладошечке.

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в колючках серый ежик,

Ищет ягодки-грибочки

Для сыночка и для дочки»

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.

**Шарик**

**Оборудование:**маленький пластмассовый шарик (который может поместиться в зажатой ладони).

**Ход игры:**Педагог показывает ребенку шарик и предлагает поиграть.

— *Смотри, какой красивый шарик. Давай поиграем: я шарик буду прятать, а ты угадывай, в какой он руке.*

После этого педагог убирает руки за спину и прячет шарик в кулак. Затем выставляет обе руки, зажатые в кулаки, вперед и предлагает ребенку угадать и показать, в какой руке находится шарик. После чего переворачивает руку и раскрывает ладонь.

— В *какой руке шарик*— *угадай! Правильно угадал*— *вот он, шарик, смотри! Давай спрячем шарик еще раз!*

Детям нравится эта игра, поэтому, скорее всего, игровое действие придется повторить многократно.

Игра «Птичка»

У взрослых в руках по прищепке. Взрослые сопровождают действия с прищепкой текстом.

Птичка клювом повела, (Руки с прищепкой поворачиваются

из стороны в сторону.)

Птичка зёрнышки нашла, (Рука ребёнка показывает ладошку с

воображаемыми зёрнышками.)

Птичка зёрнышки поела, (Пощипывание прищепкой ладошки

ребёнка.)

Птичка песенку запела. (Прищепка ритмично открывает и

закрывает «ротик»-поёт. Взрослые

и дети напевают: «Ля-ля-ля!»

У детей в руках по прищепке. Дети сопровождают действия с прищепкой текстом.

**Информация для родителей:**

*Игры-«усыплялки», колыбельные оберегают от чрезмерных впечатлений и эмоций, накопленных за день, успокаивают малыша, и даже лечат, ведь недаром слова некоторых колыбельных напоминают заговоры целительниц, «изгоняющие» болезни и горести. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов. Чтобы использовать «усыплялки» и колыбельные не обязательно «уметь петь», можно задушевно и ласково проговаривать слова и нашёптывать.*

*Необходимо сопровождать «усыплялку» или колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей.*

 «Усыплялка для ладошек»

Устали наши ладошки, (Показать ладони, несколько раз

Хотят отдохнуть немножко. расслабленно встряхнуть ими.)

Они собирали игрушки. (Показать, как собирали невидимые

игрушки.)

С мамой лепили плюшки. (Полепить из невидимого теста.)

С бабулей варили кашку. (Перемешать невидимую кашку.)

Рвали в саду ромашки. (Сорвать несколько невидимых

цветков.)

Кидали хлебные крошки (Собрать пальцы горсточкой, перебирая

Воробушкам на дорожке. ими, кидая невидимые крошки.)

Устали наши ладошки, (Сложить ладони, расслабив руки,

Пускай отдохнут немножко. (Родители поглаживают каждый

пальчик ребёнка. Потом наоборот:

дети поглаживают каждый пальчик

родителям.)

«Малышам всем спать пора».

Все дети лежат на ковре. Взрослые нежным голосом напевают, проговаривают, сопровождая поглаживаниями слова. Повторяются слова несколько раз.

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животику спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобику тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

**Анкета для родителей**

**«Готовность ребёнка к поступлению в детский сад»**