

**Консультация для родителей
«Адаптация детей 3–4 лет в детском саду»**

Составитель: воспитатель Соломина Е.В.

Как помочь 3-4 летнему малышу быстрее привыкнуть к дошкольному учреждению? Как сделать переход болезненным? И воспитателю и **родителям** необходимо хорошо знать возрастные особенности ребенка 3-4 лет.

Правила поведения **родителей детей 3-4 лет** :

Родители должны спокойно объяснять необходимость посещения сада. Можно в разговоре с малышом сравнить смену условий жизни с работой: постоянная ежедневная обязанность. **Родители** не должны показывать детям напряженного психологического состояния. Нельзя нервничать, ругать за слезы, капризы. Дети ярко чувствуют настроение взрослых, их душевные переживания. Посещать **детский сад нужно регулярно**, без необоснованных пропусков. Нерегулярное посещение приводит к стрессам, нарушениям психики ребенка. Ребенок осознает, что можно манипулировать взрослыми и в результате остаться дома. **Адаптация** в каждый новый заход будет более сложной, болезненной. Должны быть единые требования дома и в **саду**. Это касается гигиенических процедур, режима дня. Утренний подъем, вечерний отход ко сну, дневной отдых - все должно совпадать.

В период привыкания к новым условиям **родителям** нужно наладить контакт с педагогами. Дошкольника нужно хвалить, показывая ему, что ему дает **детский сад**, как много нового он узнает там.

Необходимо вселить в малыша уверенность, что время пребывания в **саду ограничено**. Чаще ребенок боится, что его забудут и не заберут домой. Такие страхи следует сразу искоренять. Один из методов - точное время вечерних встреч.

Следует проговаривать, что ребенок любимый, за него беспокоятся, переживают, но очень хотят, чтобы он нашел друзей, стал умным и коммуникабельным. Тогда истерик станет меньше.

Состояние здоровья.

Адаптация - стресс для растущего организма. Психологическая напряженность ослабляет иммунную систему. Малыш становится восприимчивым к инфекционным заболеваниям. Первый год посещения **детского сада** - самый тяжелый. **Придется** переболеть практически всеми **детскими недугами**. Считается, что иммунная система при посещении **детского сада** проходит закалку, которая станет основой всей взрослой жизни. Если **родители устают от «болячек»**, отказываются от сада, переходят на домашнее воспитание, дети начнут болеть в школьном возрасте. Врачи предупреждают, что **детские** болезни в старшем возрасте проходят тяжелее. Лучше настроиться и переболеть в **детском саду**.

Часть болезней будут вызваны неготовностью психологического плана. Но на неврологические проявления нельзя закрывать глаза. Они могут стать причиной опасных последствий. К таким проявлениям относятся: заикание; тик; жидкий стул; энурез.

Если **адаптация проходит тяжело**, можно предложить **родителям** забирать ребенка до сна, потом сразу после сна, затем уже в 5- 6 часов.

Можно некоторое время разрешать не есть какую - либо еду, особенно, новую, которую не готовят дома. Это этап не должен слишком затянуться, чтобы не стать нормой. Ребенок, даже самый маленький, хорошо умеет манипулировать взрослым человеком. В период **адаптации** воспитателю важно быть доброжелательным, но твердым, четко объяснять ребенку требования сада: что можно делать, а что нельзя.

Детский сад - это своя особая система питания. **Родители должны понимать**, что все блюда подвергаются тщательной обработке. Главное требование - безопасность и калорийность. В рационе **детских организаций** нет жареных блюд, деликатесов, полуфабрикатов. Основа меню - молоко. Утром **детей ждет каша**. Разнообразие только в крупе. По правилам 10 - дневного меню каши меняются каждый день.

Поскольку современные **родители не готовят каши**, дети начинают капризничать, объяснять, что не хотят в сад, потому что там нужно есть кашу. Следует рассказать о пользе круп, их важности для роста. Привычные домашние котлеты в **саду отличаются тем**, что они пропариваются, не содержат добавок. Часто поэтому дети отказываются от котлет с луком.

Другой обязательный элемент - овощи. Их тоже любят не все дети. Из овощных блюд самое любимое - картофельное пюре, но оно не может быть в рационе ребенка каждый день.

За компанию все дети едят лучше. То, что дома осталось бы в стороне, в **саду съедается «на ура»**. Все вопросы по питанию советуют обсудить с воспитателями. Тогда дошкольник не будет манипулировать, искать причину отказа от посещения сада в еде.

Детский сад - это только первый коллектив в жизни ребенка, в дальнейшем их будет еще много, к каждому **придется привыкать**. Не всегда рядом окажутся помощники, поэтому воспитание характера, умение переживать трудности в 3 - 4 летнем возрасте, станет основой взрослых умений общаться и вживаться в новый коллектив, приспосабливаться к новым условиям.

Навыки, способствующие легкой **адаптации**

К 3 - 4 летнему возрасту у ребенка должна быть сформированы навыки, в основном, бытовые, которые способствуют скорейшей **адаптации в ДОУ** : одеваться - раздеваться; прибирать одежду; выбирать комплекты для прогулок; самостоятельно ходить в туалетную комнату или проситься у взрослого; умываться, сморкаться.

Другие касаются игровой деятельности: выбирать игрушки и прибирать за собой; беречь игровые пособия, понимать их назначение.

В любом случае важно помнить о значении коллектива в воспитании ребенка. Малыш проводит в **саду большую часть дня**. Он играет,

общается, получает различные умения и знания. **Детский сад** дает систематизированные знания и умения, которые не всегда могут дать **родители**.

Человеку необходимо общество и общение для полноценного развития его личности, основы общения в социуме закладываются дошкольном учреждении.

Уважаемые **родители!**

Желаем Вам терпения, а вашим деткам быстрее преодолеть этот период.