

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

## **Ослабленный ребенок**

*Подготовил: Шуличенко И. М.  
Инструктор по физической культуре  
Высшая квалификационная категория*

Физическое и психическое состояние у маленьких детей тесно взаимосвязаны между собой, поэтому трудное течение адаптации может сопровождаться и вегетативными явлениями. Ослабленные дети, как и те, которые воспитываются дома в «тепличных» условиях, легко простуживаются. Как следствие всего этого малыш отказывается идти в детский сад.

Учитывая все сказанное, родителям не стоит бояться трудностей адаптационного периода; заранее готовя ребенка к поступлению в детский сад, ясли, можно избежать их.

В чем же должна состоять эта подготовка?

Прежде всего — во всестороннем воспитании ребенка: физическом, умственном, нравственном, эстетическом, осуществляемом с учетом его возрастных особенностей и возможностей. Некоторые дети отказываются идти в детский сад из-за того, что там надо спать днем, подобных трудностей не возникнет, если ребенок приучен к выполнению режима дня, соответствующего его возрасту. То же следует сказать и о рационе. Он должен быть разнообразным. Много недоразумений возникает, когда дома ребенка кормят однообразной пищей, избирательно, предлагают только «любимые» блюда. Маленькие дети нередко бывают приучены только к манной каше, а овощные блюда, которые готовят в детском саду, отказываются есть или едят только измельченную пищу. Некоторые малыши не приучены есть обед из нескольких блюд. Советуем мамам ознакомиться с меню детского сада и готовить ребенку дома подобные блюда, тогда, придя в детский сад, он получит привычную пищу, что также облегчит ему привыкание.

Надо позаботиться и о формировании навыков и привычек, в частности связанных с едой, научить ребенка есть самостоятельно (с полутора лет, пить из чашки, пользоваться салфеткой).

Если малыш приучен засыпать при укачивании с соской, надо еще до поступления в детский сад отучить его от этого.

Младшие дети должны пользоваться горшком, а постарше — унитазом, при этом с учетом пола ребенка.

Формируя у ребенка познавательную активность, любознательность, игровые умения, родители помогут ему быстрее сориентироваться в группе при поступлении в детский сад, воспитателю же будет нетрудно заинтересовать ребенка игрушками, вовлечь в игру или занятие. А это отвлечет его от мыслей о родных, успокоит в момент расставания, поможет интересно и содержательно провести день.

Исключительно важная роль в подготовке ребенка к поступлению в детский сад (ясли) развития у него потребности в общении со взрослыми и детьми, а также формирования навыков общения, необходимых для удовлетворения этой потребности.

Родители нередко сужают круг общения маленького ребенка, ограничивая его членами семьи. Неудивительно, что дети, воспитывающиеся в таких условиях, боятся посторонних людей. Очень важно уже с первого года жизни

приучать ребенка спокойно относиться к новым людям, постепенно расширять круг общения, не ограничивая его только близкими родственниками. Дети, которые привыкли к общению не только с близкими, но и с другими взрослыми, легко вступают в контакт и с воспитателем, когда их впервые приводят в группу; период адаптации у них протекает легче и менее продолжителен, чем у детей, общение которых было ограничено членами семьи. Наиболее продолжительно и трудно адаптируются именно вторые, поскольку должно пройти время, в течение которого малыш преодолит боязнь воспитателя как нового для него, незнакомого человека. Итак, подготовка ребенка к поступлению в Дошкольное учреждение включает:

1. Укрепление здоровья: проведение закаливающих процедур, прогулки, регулярное проветривание жилых помещений, поддержание оптимального температурного режима в них, развитие двигательной активности, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха.
2. Формирование опыта и навыков общения со взрослыми и сверстниками.
3. Приучение к режиму дня.
4. Рациональное питание. Приближение домашнего рациона к рациону детского сада.
5. Формирование навыков самообслуживания; культурно-гигиенических навыков и привычек.
6. Развитие самостоятельности, активности, любознательности, игровых умений.
7. Согласование тактики детского сада и семьи.
8. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу на кануне его поступления в ДОУ.
9. Желательно разработать несложную систему прощальных знаков (например, воздушный поцелуй, прощание двух мизинчиков, рукопожатие) и ежедневно повторять ее. При этом важно уходить не задерживаясь, не оборачиваясь, — так малышу будет проще отпустить вас. Если вы не будете бояться разлуки с ребенком, то и он легче будет ее переносить.
10. Ребенок может принести из дома фотографию близких людей, свою любимую игрушку, что также придает ему уверенность, обеспечивает психологический комфорт. Игрушка обычно занимает внимание ребенка, помогает отвлечься от расставания с родителями. Спустя некоторое время можно предложить ребенку поставить игрушку «ночевать» в детском саду, а на утро снова с нею встретиться.
11. Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой. При этом никогда не задерживайтесь, старайтесь приходить вовремя.

12. После детского сада можно погулять с ребенком на детской площадке, в парке, похвалить его за проведенный день; «Молодец! Ты хорошо ведешь себя, я горжусь тобой», продемонстрировать свою любовь и заботу.

13. По дороге в детский сад обсудите с малышом, что его там сегодня ждёт. Ваш спокойный голос создаст для него некую опору в незнакомом мире. По дороге домой вспоминайте, что делали в детском саду, что видели, как играли. Не забудьте похвалить ребёнка за то, что ел сам, что руки вымыл, что упал и не заплакал, что строил с Витей башню из кубиков. Важно, чтобы разговоры о детском саде были окрашены положительными эмоциями.

14. Когда придёт время оставить ребёнка в группе на дневной сон, предупредите его заранее. Лучше всего в течение нескольких дней время от времени ему про это говорить.

15. Оставляя ребёнка в группе до вечера, помните, что в эти дни он очень устаёт, бывает перегружен впечатлениями, с пониманием отнеситесь к его «необоснованным», на Ваш взгляд, просьбам и капризам. Он может попроситься на руки, чтобы Вы его поносили, как маленького, может отказаться сам есть или побоится засыпать один. Не волнуйтесь - это не результат избалованности, а следствие усталости и тоски по маме. Пойдите ему навстречу, не сердитесь и не раздражайтесь. Помните, ему нужна ваша помощь!