

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей средней группы

«В детский сад после летних каникул»

Выполнили воспитатели:

Прасолова И.В.

Хайдаршина Т.А.

Барнаул 2026

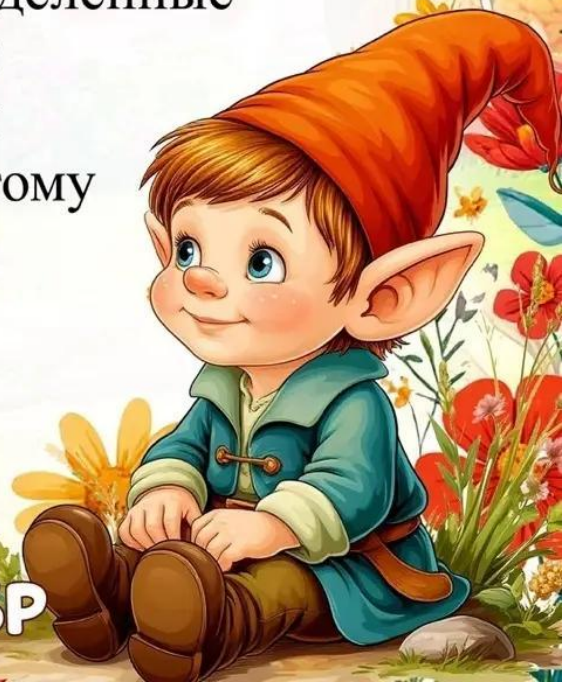


АДАПТАЦИЯ ПОСЛЕ ОТДЫХА

Взрослому человеку сложно бывает мобилизовать себя даже после куда более коротких выходных или праздничных дней. Что уж говорить о детях?

После длительного летнего отдыха дома, с семьей, когда так весело и замечательно, переход к режиму детского сада ребенок воспринимает как выход из зоны комфорта. Дети хорошо помнят только то, что с ними происходит здесь и сейчас, например, летние развлечения или поездки с мамой и папой. Конечно, дети помнят, что в саду тоже было интересно, но прошло много времени и эти знания стали размытыми и абстрактными.

В дополнение детям приходится снова рано вставать на фоне светового дня, который становится все короче. Соблюдать режим детского сада, выстраивать определенные взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, подчинять свои желания правилам группы. Поэтому каждому ребенку в начале учебного года нужна помощь и поддержка родителей.





ОСОБЕННОСТИ ПРИВЫКАНИЯ

Адаптация ребенка после летних каникул длится приблизительно от двух до четырех недель, в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

Один из них быстро и спокойно адаптируется к посещению детского сада, в то время как другому требуется время и терпение педагогов и родителей, чтобы привыкнуть к забытому, а значит, новому для него распорядку дня и коллективу.

Чтобы процесс возвращения в детский сад прошел более уверенно и комфортно и для ребенка, и для вас, можно придерживаться определенных правил.





ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- За несколько дней до выхода в детский сад постарайтесь укладывать ребенка раньше и раньше будить. Не обязательно менять режим кардинально. Смещайте время укладывания и подъема, постепенно приближая его к тому, которого вы будете придерживаться, когда ребенок вернется в детский сад.

- Постепенно ограничивайте свободы ребенка: произвольный просмотр мультфильмов и прогулки, вольные перекусы в течение дня.

- Возвращайтесь к режиму дневного сна. Если летом вы разрешали бодрствовать днем, то теперь настаивайте на том, чтобы ребенок немного отдохнул. Не обязательно чтобы спал, но, по крайней мере, полежал, послушал музыку или сказку.

- Прогулки очень важны, но старайтесь не гулять допоздна, чтобы ребенок не переутомлялся перед отходом ко сну. Хороший сон обеспечивает психическое и физическое здоровье.

