Детский сад: адаптация, здоровье детей, режим дня

Ребенку пора в детский сад. Родители задаются вопросами: сколько продлится адаптация в детском саду? Как приучить ребенка к новому режиму дня? Почему в саду так часто дети болеют и каким детям подойдет альтернативный детский сад? На эти и другие вопросы ответит педагог Ася Штейн.



НЕОБХОДИМЫЙ ЭТАП ИЛИ ВЫНУЖДЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ?

В большинстве своем трехлетки легко осваиваются в новых условиях и, после недолгого периода адаптации, с удовольствием ходят в садик. Но в каждой группе обязательно найдутся два–три горемыки, которые так и не впишутся в детсадовскую жизнь: один постоянно болеет и в группе проводит совсем мало времени; другой и через месяц, и через год со слезами расстается утром с мамой, а потом часами стоит возле окна или забора, ожидая, когда его заберут; третий наотрез отказывается участвовать в утренниках и общих играх… Промучившись с неудачливым детсадовцем какое-то время, родители приходят к выводу: похоже, малыш так никогда и не адаптируется к детскому саду.   
Для начала попробуем разобраться: а обязательно ли детям вообще ходить в детский сад? На этот счет существуют диаметрально противоположные мнения, причем в дискуссиях участвуют не только родители, но и психологи.

Мнение «за»

Сторонники детсадовского воспитания убеждены, что все дети начиная с трех лет должны ходить в детский сад, это необходимый этап взросления маленького человечка:

* в детском саду ребенок имеет полноценное общение со сверстниками;
* сад приучает к порядку и дисциплине;
* только в детском саду ребенок может научиться взаимодействовать с чужими взрослыми;
* детский сад обеспечивает ребенку полноценное, последовательное и всестороннее развитие, готовит его к школе;
* организм малыша закаляется в борьбе с детскими болезнями, тренируется его иммунитет.

Мнение «против»

Противники детского сада считают, что полноценное воспитание ребенок может получить только в семье, а детский сад – вынужденная мера, если у родителей нет возможности сидеть с ним до школы или пригласить няню:

* в садике дети недополучают родительского тепла и любви;
* в саду дети часто болеют;
* ни один детский сад не в состоянии обеспечить ребенку индивидуальный подход, здесь всех «стригут под одну гребенку»;
* детсадовские занятия не могут в полной мере развить таланты малыша и качественно подготовить его к школе.

Само собой разумеется, сторонники первой точки зрения будут изо всех сил стремиться преодолеть сопротивление крохи и всеми правдами и неправдами заставить его ходить в детский сад. Приверженцы второй, если и попытаются устроить малыша в садик, при первой же неудаче зачислят его в число «несадовских» и с облегчением вернутся к более приемлемому для них домашнему воспитанию.

ИСТИНА – ПОСЕРЕДИНЕ!

Истина, как водится, лежит посередине. Конечно же, детский сад – не панацея и далеко не единственный способ социализировать ребенка и подготовить его к школе: есть немало детей, которые никогда не ходили в садик и при этом не испытывали никаких проблем при адаптации к школе. С другой стороны, не стоит отрицать и того, что хороший детский сад может дать ребенку социальный опыт, обеспечить который в семье довольно сложно.   
Поэтому, если у малыша есть проблемы, которые могут помешать его адаптации к детскому саду, стоит трезво взвесить в каждом конкретном случае все «за» и «против» и продумать:

* можно ли компенсировать эти проблемы с тем, чтобы все-таки отдать кроху в детский сад через год-другой;
* каким образом восполнить недостаток детсадовского опыта, если все-таки выяснится, что малыш не сможет туда ходить.

ЗДОРОВЬЕ ВАЖНЕЕ!

Если у ребенка есть какие-то серьезные хронические заболевания сердечно-сосудистой, эндокринной или пищеварительной системы, почек, тяжелые аллергические (нейродермит, бронхиальная астма) либо аутоиммунные (ревматизм, системная красная волчанка) заболевания, необходимо сначала добиться устойчивой ремиссии (не менее года) и только потом обсудить вместе с лечащим врачом возможность посещения детского садика.   
Не стоит торопиться с детским садом и ослабленным, часто болеющим детям. В этом случае потратьте ближайший год на то, чтобы укрепить здоровье крохи при помощи обливания, бассейна, длительных прогулок, физиотерапии, климатического лечения.

Важно! В некоторых случаях малышу, наоборот, необходимо как можно раньше начать посещать профильный лечебный детский сад:

* при нарушении зрения;
* при логопедических проблемах;
* при задержке нервно- психического развития;
* при заболеваниях позвоночника и опорно-двигательного аппарата.

Обратите внимание

Считается, что период адаптации к детскому саду, когда большинство детей часто болеет ОРВИ, продолжается два, максимум три месяца. Если и после этого малыш продолжает болеть не реже раза в месяц, его стоит хотя бы на время забрать из детского сада.

**Наш совет**Выбирая детский сад для ослабленного ребенка, выясните в детской поликлинике, в каком саду вашего района дети болеют реже всего.

ОТ МАМЫ – НИ НА ШАГ!

Это вы знаете, что обязательно вернетесь за малышом вечером или даже после обеда. Но трехлетний ребенок живет здесь и сейчас, и для него понятия «потом» пока просто не существует.   
Спокойный, уравновешенный, уверенный в себе ребенок довольно быстро переключается на новые впечатления, которыми так богата детсадовская жизнь, и через несколько дней, убедившись, что мама всегда за ним возвращается, перестает беспокоиться. Но для пугливого, эмоционально зависимого от мамы малыша первый опыт самостоятельной жизни может стать настоящей травмой.

Такая обостренная зависимость может быть вызвана многими причинами:

* трудные роды, после которых кроху надолго разлучили с мамой;
* тяжелая болезнь, во время которой малыш лежал в больнице один;
* развод родителей или смерть кого-то из близких (если вдруг исчезли папа или бабушка, где гарантия, что не исчезнет и мама?);
* появление еще одного ребенка в семье: малыш может решить, что родителям он больше не нужен и от него решили избавиться, отдав его в это малоприятное место.

Наш совет

Если вы ждете появления малыша и планируете отдавать старшего ребенка в детский сад, постарайтесь сделать это как минимум за несколько месяцев до родов или, если не получается, подождите до следующего года.

Обратите внимание

Тревожного, зависимого малыша лучше приучать к самостоятельности постепенно:

* оставляйте малыша ненадолго (сначала – буквально на десять-пятнадцать минут) дома или на детской площадке с кем-то из хорошо знакомых, но посторонних взрослых: с няней, подругой, дальней родственницей. Затем попробуйте оставлять его уже на их территории;
* посещайте с малышом группу раннего развития, где обстановка максимально приближена к детскому саду, но где родителям разрешается присутствовать на занятиях, хотя бы в первое время.

После того, как малыш убедится, что вы всегда за ним возвращаетесь, и перестанет бояться вас отпускать, можно уже подумать о группе краткосрочного пребывания, где дети проводят всего два–три часа, и лишь затем, если все пойдет благополучно, – о полноценном детском садике.