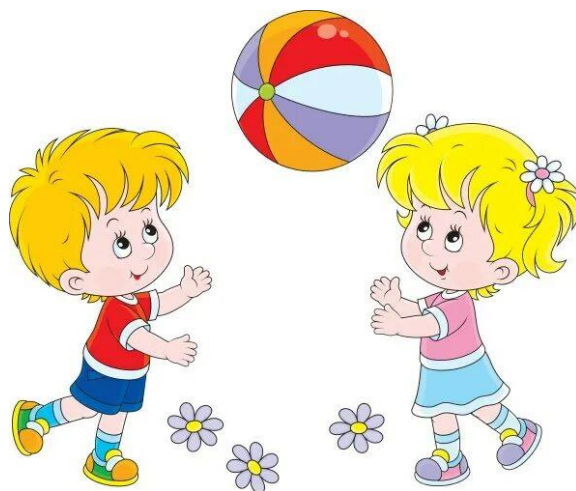


Как помочь детям вернуться к образовательному процессу в детском саду после длительных поездок, летних каникул

Возвращение в детский сад после длительного перерыва: летних каникул, длительных поездок — это всегда мини-адаптация. Даже если ребёнок с радостью ждёт встречи с друзьями и воспитателями, привычный ритм жизни всё равно приходится восстанавливать: ранний подъём, режим питания, дневной сон, групповые занятия и правила поведения. Для дошкольника это серьёзная нагрузка — и эмоциональная, и физиологическая.



Почему возвращение в сад — это стресс

Для ребёнка лето — это время свободы от жёстких рамок: можно позже вставать, дольше гулять, есть любимые лакомства, не спешить с переодеванием и не следовать строгим правилам. Многие ребята уезжают с родителями в длительные отпуска, кто-то едет в гости на длительное время к бабушке и дедушке. После такого расслабленного режима возвращение к расписанию и групповым нормам воспринимается как резкое изменение условий. К тому же за лето ребёнок мог отвыкнуть от постоянного контакта со сверстниками и взрослыми вне семьи, а значит, заново учиться договариваться, уступать, ждать своей очереди и справляться с эмоциями в группе.

Важно понимать: слёзы, капризы, нежелание идти в сад в первые дни — это нормальная реакция на перемены, а не признак «плохого поведения». Задача взрослых — не подавлять эти эмоции, а помочь ребёнку их прожить и адаптироваться.

Подготовка ещё до первого дня в саду

Начинать подготовку лучше за 10–14 дней до выхода в сад. Главная цель — постепенно вернуть привычный режим и создать позитивный настрой.

Что можно сделать:

- **Плавное скорректировать режим дня.** Каждый день сдвигайте время подъёма и отхода ко сну на 15–30 минут, чтобы к началу посещения сада ребёнок уже просыпался и засыпал в нужное время.
- **Вернуть дневной сон.** Если летом ребёнок не спал днём, начните предлагать ему «тихий час»: полежать, послушать спокойную музыку, посмотреть книжку. Это поможет восстановить ресурс для активного дня.
- **Повторить навыки самообслуживания.** Потренируйтесь быстро и спокойно одеваться, складывать вещи, мыть руки, пользоваться столовыми приборами. Уверенность в своих силах снижает тревожность.
- **Поговорить о садике.** В спокойной обстановке расскажите, что скоро снова начнутся интересные занятия, прогулки, игры с друзьями. Можно вместе

посмотреть летние фото из сада, вспомнить любимые игры и песенки, которые учили в прошлом году.

- **Проиграть ситуацию «утреннего расставания».** С помощью игрушек или ролевой игры покажите, как мама/папа уходит на работу, а ребёнок остаётся в саду, где его ждёт воспитатель. Это снижает неопределённость и страх.

Первые дни в саду: как поддержать ребёнка

В первые 3–5 дней не стоит требовать от ребёнка максимальной продуктивности. Его главная задача — привыкнуть к ритму и почувствовать себя в безопасности.

Рекомендации для воспитателей и родителей:

- **Сократите время пребывания.** Если ребёнок сильно переживает, первые дни можно оставлять его только на первую

половину дня или до дневного сна. Постепенно увеличивайте время пребывания до полного дня.

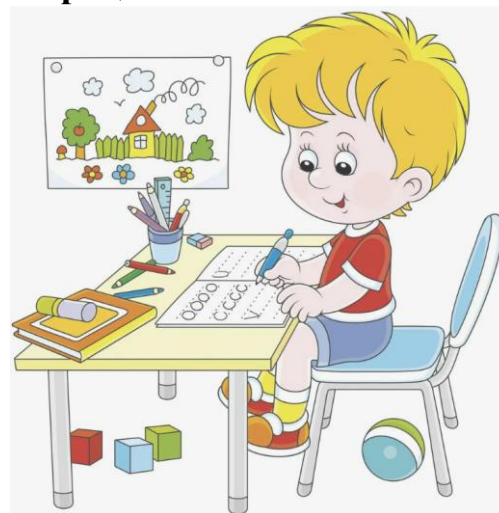
- **Создайте ритуал прощания.** Договоритесь о простом и предсказуемом ритуале: обнять, поцеловать, помахать рукой, сказать «я приду за тобой после прогулки». Это даёт ребёнку чувство опоры и снижает тревогу.
- **Дайте «предмет поддержки».** Разрешите взять с собой любимую игрушку, или небольшой талисман, который будет напоминать о доме.
- **Избегайте перегрузок.** В первые недели не планируйте дополнительные кружки, занятия и активные мероприятия. Пусть ребёнок восстановит силы и привыкнет к саду.
- **Поддерживайте контакт.** Утром и вечером уделяйте ребёнку особое внимание: обнимайте, слушайте, задавайте открытые вопросы («Что сегодня было самым весёлым?», «С кем ты играл?»), а не только «Как дела?».

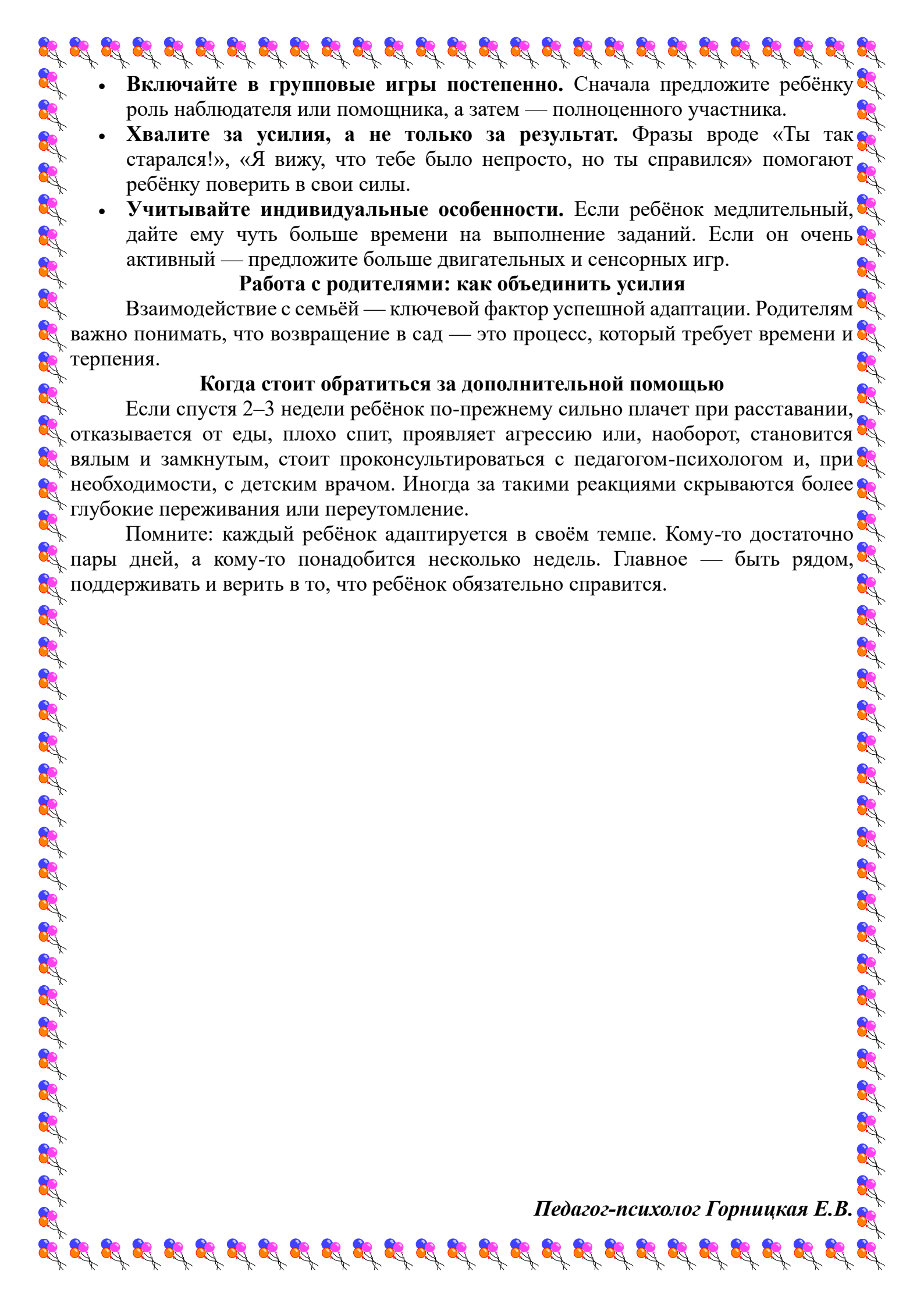
Интеграция в образовательный процесс

Когда ребёнок уже чувствует себя спокойнее в группе, можно постепенно включать его в занятия. Здесь важно не торопить и опираться на его сильные стороны.

Практические приёмы для педагогов:

- **Начните с знакомых заданий.** В первые дни предложите ребёнку те виды деятельности, которые он уже хорошо знает: рисование по образцу, лепка простых форм, игры с мозаикой или конструктором. Успех повышает уверенность.
- **Используйте визуальные подсказки.** Карточки с последовательностью действий (например, «сначала моем руки, потом садимся за стол») помогают ребёнку ориентироваться в распорядке и чувствовать себя спокойнее.



- 
- **Включайте в групповые игры постепенно.** Сначала предложите ребёнку роль наблюдателя или помощника, а затем — полноценного участника.
 - **Хвалите за усилия, а не только за результат.** Фразы вроде «Ты так старался!», «Я вижу, что тебе было непросто, но ты справился» помогают ребёнку поверить в свои силы.
 - **Учитывайте индивидуальные особенности.** Если ребёнок медлительный, дайте ему чуть больше времени на выполнение заданий. Если он очень активный — предложите больше двигательных и сенсорных игр.

Работа с родителями: как объединить усилия

Взаимодействие с семьёй — ключевой фактор успешной адаптации. Родителям важно понимать, что возвращение в сад — это процесс, который требует времени и терпения.

Когда стоит обратиться за дополнительной помощью

Если спустя 2–3 недели ребёнок по-прежнему сильно плачет при расставании, отказывается от еды, плохо спит, проявляет агрессию или, наоборот, становится вялым и замкнутым, стоит проконсультироваться с педагогом-психологом и, при необходимости, с детским врачом. Иногда за такими реакциями скрываются более глубокие переживания или переутомление.

Помните: каждый ребёнок адаптируется в своём темпе. Кому-то достаточно пары дней, а кому-то понадобится несколько недель. Главное — быть рядом, поддерживать и верить в то, что ребёнок обязательно справится.

Педагог-психолог Горницкая Е.В.