

**АДАПТАЦИЯ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА
В СЕМЬЕ И В ДОУ**
**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ
ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ**



ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ

- **«Адаптация»** (от лат. *adaptare* - приспособлять) в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям
- **Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям**
- **Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка**



ВАШ МАЛЫШ ПРИШЕЛ В ДЕТСКИЙ САД.
ДЛЯ НЕГО НАЧАЛАСЬ НОВАЯ ЖИЗНЬ. ЧТОБЫ РЕБЕНОК ВСТУПИЛ В НЕЕ
РАДОСТНЫМ, ОБЩИТЕЛЬНЫМ, ПОВЗРОСЛЕВШИМ, ХОТИМ
ПРЕДЛОЖИТЬ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ.



НАЛИЧИЕ У ДЕТЕЙ 2 – 3 ЛЕТ НАВЫКОВ, ОБЛЕГЧАЮЩИХ АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

□ Навыки самообслуживания:

- самостоятельно ест ложкой, умеет пережёвывать пищу; перед едой моет руки;
- пользуется носовым платком, салфеткой во время приёма пищи;
- своевременно просится на горшок;
- снимает расстёгнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапку, варежки, носки), пытается одеваться без застёгивания;
- знает свои вещи;
- вместе со взрослыми складывает игрушки в ящик или в пакет;

□ Навыки общения:

- понимает обращённую к нему речь;



- по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, поднять игрушку, взять ложку;
- понимает слова «нельзя» , «надо»
- пытается играть с другими детьми, любит подражать;
- есть опыт общения с другими взрослыми

□ Индивидуальные особенности:

- любит, когда читают книжку;
- любит рассматривать крупные, красочные картинки;
- любит слушать музыку (желательно классическую 1 -1,5 мин.)
- любит рисовать, так как умеет.

□ Игровая деятельность:

- самостоятельно делает несложные постройки из кубиков;
- повторяет в игре за взрослыми увиденные действия;
- выполняет знакомые под музыку;
- играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу, перевозит игрушки на машинке);
- использует в игре предметы заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошечки)



СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ОСТРОЙ ФАЗЫ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

легкая	средняя	тяжелая
До 20 дней	До 30 дней	До 60 дней
Настроение бодрое, в сочетании с утренним плачем, отношение с взрослым не нарушено, отвлекаем, не наблюдается задержки нервно-психического развития, не болеет или болеет 1 раз	В течение месяца настроение неустойчивое, эмоционально-возбужденное, отношение к взрослым и детям избирательное, некоторое снижение веса, заболевания до 2 раз, без осложнений	Проявления невротических реакций: плохой сон, нарушение аппетита продолжительный и длительный плач, отвлекаемость, замкнутость или агрессия, страхи, неуправляемое поведение. Истерические реакции, тремор, длительные заболевания



ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ:

- ❖ Если ребёнок при расставании с вами всё же заплакал, не реагируйте и не бросайтесь его жалеть. Обнимите, поцелуйте и скажите, что вы скоро вернётесь. Затем встаньте и выйдите из комнаты. Воспитатели знают, что истерики прощания чаще всего заканчиваются через 2 – 3 минуты после ухода родителей.
- ❖ Период адаптации в среднем занимает полгода, именно поэтому вам следует запастись терпением и с пониманием относиться к капризам ребёнка в первые месяцы посещения детского сада.
- ❖ Самый благоприятный период для закладывания основ доброжелательного отношения детей друг к другу. В этом помогут чёткие правила взаимоотношений со сверстниками: нельзя бить и обижать друг друга, отнимать игрушки.



ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

- ▣ *ребёнок с аппетитом ест.*
- ▣ *быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении.*
- ▣ *играет один или со сверстниками*



Примерная беседа с ребенком дома. (перед приходом в детский сад)

«Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу. Чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я тебе расскажу, что у меня было интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в садик своих детей, но берут туда не всех.





Подробно расскажите о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Постарайтесь дома перестроить режим дня перед походом в детский сад

Прививайте ребенку
элементарные навыки
самообслуживания



ПРИБЛИЖАЙТЕ РЕБЕНКА К ОБЩЕНИЮ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ



ПРОГУЛЯЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ ПО ТЕРРИТОРИИ ДЕТСКОГО САДА



Не допускайте следующих ошибок:



«Будешь капризничать-
не заберу из детского
сада»



Не допускайте следующих ошибок:

«Вот пойдешь в садик, воспитатель тебя накажет за это»



НЕ ВЫСКАЗЫВАЙТЕ ОПАСЕНИЙ ПО ПОВОДУ ТОГО, ЧЕМ
БУДУТ КОРМИТЬ МАЛЫША, КАК ОДЕВАТЬ, СМОЖЕТ ЛИ
ОН СПОКОЙНО ПЕРЕНЕСТИ РАЗЛУКУ С МАМОЙ





**«Не хочу в детский са-а-а-д!
Не пойду-у-у-у!»**





Для улучшения адаптации первые две недели дети посещают детский сад 1.5-2 часа;

Затем постепенно увеличиваем это время до необходимой нормы.

Родителям : не нервничать и не переживать по поводу расставания с ребенком.

Дети очень чутко реагируют на состояние родителей .

Не критикуйте детский сад в присутствии ребенка.





ВЫВОД:

Если вам понятны все выше сказанные рекомендации и пожелания, значит у вас всё получится. У вашего ребёнка будет успешная адаптация.

Главное, чтобы в домашней аптечке всегда были витамины роста – любовь и терпение и благоприятный микроклимат в семье.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

