

Адаптация детей в детском саду

Выполнила воспитатель
МКДОУ д/с № 2 «Ласточка»
Будина Е. Н.



Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит **множество изменений:**

- ✓ **Отсутствие родителей в течение нескольких часов**
- ✓ **Новые требования к поведению**
- ✓ **Строгий режим дня**
- ✓ **Другой стиль общения**
- ✓ **Постоянный контакт со сверстниками**
- ✓ **Новое помещение**

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям:-

- капризам,
- страхам,
- отказу от еды,
- частым болезням.

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РЕБЕНОК МОГ ПО
ВОЗМОЖНОСТИ БЫСТРО И БЕЗБОЛЕЗНЕННО
АДАПТИРОВАТЬСЯ,
НЕОБХОДИМО ГОТОВИТЬ ЕГО К ПОСТУПЛЕНИЮ В
ДЕТСКИЙ САД!**

**Общая задача воспитателей и родителей –
помочь ребенку по возможности
безболезненно войти в
жизнь детского сада.**

Адаптация – ПОСТЕПЕННЫЙ ПРОЦЕСС, ИМЕЮЩИЙ СВОЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ У КАЖДОГО РЕБЁНКА.

Выделяют три степени адаптации:

- **Легкая адаптация** - сдвиги нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.
- **Адаптация средней тяжести** - сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.
- **Тяжелая адаптация** длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

- Адаптационный период считается законченным, если ребёнок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет *один* или со сверстниками.



*Рекомендации для родителей
в период адаптации ребенка к детскому саду:*

- ❖ **Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.**
- ❖ **Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать; отпрашиваться в туалет.**
- ❖ **Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста.**
- ❖ **Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.**

Советы по подготовке ребенка к детскому саду:

Переведите ребенка на четкий режим дня.

Ребенку будет проще соблюдать режим в садике, если он последнее время жил по такому режиму. То, что для него будет вполне естественно, не будет вызывать дополнительных трудностей.

Примерный режим дня в детском саду:

7:00 - 8:20- прием детей

8:30- завтрак

9:00 – 10.30 – занятия, игры

10.30 - прогулка

12:00 - обед

13:00- 15:00- дневной сон

15:30- полдник

16:00-18:30 -игры, прогулка; уход детей домой.

При расставании постарайтесь быть спокойными и уверенными сами. В противном случае ребенок может уловить Ваше беспокойство и будет расстраивать, и плакать еще больше.

И если уж Вы решили отдать ребенка в детский сад, будьте тверды и последовательны в своих поступках. Не позволяйте ребенку манипулировать Вами и вынуждать Вас из-за слез и капризов забирать его домой.

Ваше спокойствие, доброжелательное отношение поможет ребенку легче перенести временную разлуку с Вами.

Зная, что Ваш малыш трудно переживает каждое утро разлуку с Вами, попробуйте накануне, заранее придумать и отрепетировать несколько разных способов прощания.

Стефан Сейфер советует родителям найти какой-нибудь ненужный **ключ**, который можно ежедневно вручать ребенку, отправляя его в ясли. Положите его в кармашек малышу и скажите ему, что это ключ от квартиры (или то дома), и что Вы не сможете без ребенка попасть домой. Это поможет малышу обрести уверенность, что мама и папа обязательно придут за ним вечером, “не забудут” его в детском саду.



Рекомендуем родителям дать ребенку возможность после детского сада побегать, попрыгать, поиграть в подвижные игры.

А вечером дома устройте небольшой семейный праздник, например, совместное чаепитие, во время которого Вы можете похвалить ребенка за проведенный день в яслях при всех участниках этого маленького праздника.

Скорее всего, подобная доброжелательная обстановка поможет ребенку быстрее адаптироваться к условиям детского сада и не переживать во время прощания с Вами.

Поощряйте стремление ребенка к общению со сверстниками.

Чаще ходите в гости к родным и близким с детьми. Старайтесь гулять там, где собирается много детишек с родителями. Играйте рядом или вместе с ними. Пусть ребенок привыкает общаться с другими детьми.

Это важный социальный навык.

Приучайте ребенка к длительному отсутствию родственников.

На роль временной няни лучше всего подойдет ваша подруга или бабушка (при условии, что ранее она проводила с внуком немного времени). Для начала достаточно оставить ребенка на час-другой, постепенно время можно увеличивать. Так малыш привыкнет к тому, что в определенных условиях "главным" взрослым может быть не мама, а кто-то другой.

Всегда говорите малышу, когда именно вы вернетесь.

Например, после того как ребенок поспит и поест. Так ребенку будет легче вас ждать. Обязательно выполняйте данное обещание. Таким образом, малыш будет понимать, что ваше временное отсутствие - вовсе не катастрофа, и что вы всегда вернетесь за ним.

Играйте в садик: приводите в «садик», оставляйте его одного, а потом покажите на часы и скажите: «Вот и время пришло, сейчас пойду своего сыночка (дочку) из садика забирать».

В детском садике своем интересно **МЫ** живем!





Белозёрова Татьяна Владимировна



Белозёрова Татьяна Владимировна

**Добро
пожаловать
в мир детства!**

**Коллектив нашего
детского сада с
радостью
ждет Вас и ваших
детей!**

