



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 15 «Страна чудес»

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ



АДАПТАЦИЯ

от лат. «приспосаблию» — это сложный процесс приспособления организма к новым условиям существования, который происходит на разных уровнях:

- **социальном,**
- **физиологическом,**
- **психологическом.**



Тяжелая адаптация

- ухудшение аппетита, отказ от еды,
- нарушение дневного и ночного сна,
- резкие перепады настроения,
- частые срывы и капризы,
- нарушения стула и мочеиспускания,
- часто болеет - более 3х раз,
- нет общения со взрослыми и детьми,
- стойкое нежелание идти в детский сад.

Длится до 6 месяцев



Средняя адаптация

- аппетит избирательный,
- непродолжительный сон,
- может периодически "всплакнуть", но ненадолго,
- болеет не более 2х раз,
- отношение к сверстникам безразличное,
- избирательность в отношениях со взрослыми,
- терпимо переносит походы в детский сад.

Длится до 2-3 месяцев



Легкая адаптация

- быстро восстанавливается аппетит,
- глубокий, спокойный дневной и ночной сон,
- преобладает спокойное эмоциональное состояние,
- адекватное и активное поведение,
- свободно контактирует со взрослыми и детьми,
- с желанием ходит в детский сад.



Длится до 2х недель

Длительность и течение адаптации зависит от многих факторов:

- возраст ребенка;
- состояние здоровья;
- культурно-гигиенические навыки;
- навыки самообслуживания и самостоятельности:

**одевается с незначительной помощью взрослого;*

**раздевается самостоятельно;*

** складывает свою одежду перед сном;*

** застегивает молнию, несколько пуговиц, завязывает шнурки;*

** знает назначение многих предметов и их местонахождение;*

** выполняет поручения из двух-трех;*

** умеет мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем;*

** замечает беспорядок в своей одежде, пользуется носовым платком;*

** регулирует свои физиологические потребности;*

** аккуратно ест, правильно держит ложку, пользуется салфеткой;*

** не выходит из-за стола до конца еды и не мешает за столом другим;*

** говорит слова благодарности, здоровается, прощается.*

Длительность и течение адаптации зависит от многих факторов:

- благоприятный стиль семейного воспитания;
- предметная и игровая деятельность;
- индивидуальные особенности (привычки);
- режим дня;
- опыт общения с детьми и взрослыми (новые формы поведения).



Как подготовить ребенка к посещению детского сада?

- Рассказать ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети.
- Показать ребенку детский сад, рассказать о режиме детского сада.
- Поговорить с ребенком о возможных трудностях, к кому он может обратиться за помощью, как он это сделает.
- Научить ребенка знакомиться с другими детьми, вместе играть, обмениваться игрушками, прощаться.
- Следует в присутствии ребенка не выказывать своих страхов по поводу детского сада.



Алгоритм адаптации ребенка в детском саду

- Мама приводит ребенка несколько раз на дневную и вечернюю прогулку.
- Первую неделю малыша приводят к девяти часам, ребенок должен быть накормлен. Мама находится в группе вместе с малышами до утренней прогулки.
- Вторую неделю малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии;
- Третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.



Подготовка родителей. Поведение родителей в период адаптации детей к саду

- Заранее подготовьте детский гардероб.
- Старайтесь общаться с воспитателями доброжелательно, избегайте конфликтов по пустякам.
- Формируем у ребенка навыки самообслуживания.
- Научить малыша общению с детьми и взрослыми.
- Никогда не пугайте ребенка детским садом!
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении.

Начиная подготовку малыша к походу в детский сад, придерживайтесь режима близкого к режиму в детском саду.

Примерный режим дня

Прием детей	до 8.30
Завтрак	8.30–9.00
Игры, занятия, прогулка	9.00–11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45–12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20–15.00
Подъем, оздоровление, гигиенические процедуры, полдник	15.00–16.00
Активное бодрствование	16.00–17.00
Прогулка	17.00–17.30
Ужин	17.30–17.50
Игры, уход домой	17.50–19.00



- Приблизьте домашний режим питания к детсадовскому. Переходите на новый режим питания постепенно, чтобы перемены были не слишком ощутимы.



- Помните, что в первый месяц посещения детского сада пребывание в группе будет увеличиваться постепенно, на 2–3 часа.

Не оставляйте ребенка на целый день!



Создайте спокойный, бесконфликтный климат для ребенка в семье

- Побудьте с ним вдвоем;
- Поиграйте или почитайте вместе;
- Не спешите домой после садика;
- Погуляйте на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой;
- Обсудите прошедший день;
- Выслушайте ребенка, ответьте на все вопросы и поддержите, если произошла малейшая неприятность.

ТЕХНИКА ПОЗИТИВНОГО РАССТАВАНИЯ

- Обеспечьте малышу **эмоциональную стабильность** (качество общения) ;
- Выберите в семье **гаранта** ПОЗИТИВНОГО расставания ;
- Позвольте малышу взять в детский сад **эмоциональный якорь**;
- С ребенком обязательно надо попрощаться, но помните о **золотой середине**;
- Разработайте **ритуал** прощания;
- Найдите **«прощальное окошко»**, откуда можно выглянуть и помахать рукой.

И улыбнитесь друг другу!



**Запаситесь терпением, и детский сад
будет привычным и уютным миром
для вашего малыша!**



