

# Адаптация ребёнка в детском саду





Адаптация - это приспособление к условиям окружающей среды.

*В период адаптации для ребенка характерны такие психофизические реакции как:*

- Беспокойство
- Страх
- Заторможенность (повышенная возбудимость)
- Капризность
- Раздражительность
- Упрямство

**Выделяют три степени адаптации:**

лёгкая – от 15 до 30 дней  
средняя – от 30 до 60 дней  
тяжелая от 2 до 6 месяцев



**Безусловно, слёзы в первые дни, а может и недели неизбежны. Но поверьте, в большинстве случаев ребенок плачет только при Вас и быстро успокаивается в группе.**

**Парадоксально, но факт : хорошо, что ребёнок плачет. Плач это помощник нервной системы, он не дает перегружать её. Хуже, когда ребёнок настолько зажат тисками стресса и у него не получается плакать.**

**Поверьте:**

**На смену отрицательным эмоциям обязательно придут положительные, свидетельствующие о завершении адаптационного периода.**



## **Гораздо труднее и дольше адаптируются дети:**

- 1. Являющиеся единственными в семье;**
- 2. Чрезмерно опекаемые родителями или бабушками;**
- 3. Привыкшие к тому, что их капризам потакают;**
- 4. Пользующиеся исключительным вниманием взрослых;**
- 5. Не имеющие элементарных навыков самообслуживания;**
- 6. Неуверенные в себе;**
- 7. Страдающие ночными страхами;**
- 8. Эмоционально неустойчивые;**
- 9. Пережившие психологическую травму;**
- 10. Чьи родители слишком сильно переживают за ребенка в связи с необходимостью отдать его в детский сад**





# Режимные моменты

**Режим – это не только строго по часам завтрак, обед и ужин, но и соблюдение определённого ритма жизни, что для маленьких детей особенно важно.**

## **Задачи презентации:**

- 1.** Обучать последовательности режима в ДОУ и умению применять, какую-либо режимную ситуацию дома.
- 2.** Развивать интерес к совместной деятельности с ребёнком.
- 3.** Воспитывать творческий подход.

## **Для комфортного пребывания малышей в ДОО родителям воспитанников следует знать ряд правил:**

- Научите ребёнка навыкам самообслуживания – есть, одеваться, пользоваться носовым платком. Самостоятельные дети значительно лучше чувствуют себя в новых условиях;
- Одевайтесь по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудностей для ребенка (не шнурки, а липучки, не пуговицы, а кнопки, удобные колготки);
- Не рассказывайте о своих тревогах в присутствии малыша;
- Не оставляйте ребёнка в период адаптации на целый день;
- Ознакомьтесь с режимом ДОО и придерживайтесь его в выходные дни;
- Каждое утро проверяйте содержимое в кармане ребёнка, не допускайте наличия острых и колющих предметов (кнопок, скрепок, монет и т.д.);
- Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте строго за их сохранность;
- При встрече с воспитателем рассказывайте о состоянии здоровья и настроении ребёнка.