

# Общее родительское собрание

Адаптация и сохранение  
здоровья ребенка в семье и в  
ДОУ

# Что такое адаптация

- - «Адаптация» в переводе означает «*приспособление*»
- Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям
- Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка

# Особенности раннего возраста

- Быстрый темп развития и неравномерность. Первый год жизни ребёнка связан с овладением ходьбой, второй год – с переломным моментом в развитии речи, началом развития речемыслительной деятельности, а также с развитием наглядно-действенного мышления. В три года начинается развитие самосознания ребенка. В критические периоды может наблюдаться снижение работоспособности, эмоциональные расстройства.
- Неустойчивость и незавершенность формирующихся навыков и умений. Под влиянием неблагоприятных факторов (стресс, перенесенное заболевание) может произойти утеря навыков.
- Взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей.
- Повышенная эмоциональность.

# «адаптационного синдрома»

- Ребенок сильно и продолжительно плачет
- Нарушается аппетит, сон (дети могут потерять в весе)
- Наблюдается регресс функций (теряются ранее приобретенные функции)
- Проявляются психосоматические признаки (повышение температуры, артериального давления, боли в животе, расстройство стула, рвота, тремор рук)

# Проявления «адаптационного синдрома»

- Появляются страхи, замкнутость, неуверенность или агрессия
- Ребенок постоянно спрашивает «Где мама?», жметя к взрослому или наоборот не подпускает его к себе
- Родители отмечают, что ребенок вздрагивает во сне, гоняется за матерью, не отпускает ее от себя
- Изменяется активность ребенка
- Возрастает число психосоматических заболеваний

# Факторы, осложняющие адаптацию ребенка к ДОО

- Мальчики хуже адаптируются, чем девочки
- Медлительные дети не успевают за темпом жизни в детском саду
- Дети-интроверты более замкнуты и медленнее приспосабливаются к изменившимся обстоятельствам
- дети-левши более чувствительны к воздействию эмоциональных факторов
- Нервно и соматически ослабленные дети
- Чрезмерно опекаемые родителями дети
- Дети из «закрытых» семей (малоконтактных)

# фазы адаптационного процесса:

- 1. **острая фаза**, которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе. Что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);
- 2. **подострая фаза** характеризуется адекватным поведением ребенка, то есть все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3-5 месяцев);
- 3. **фаза компенсации** характеризуется убыстрением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

# степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода

| <b>легкая</b>  | <b>средняя</b>  | <b>тяжелая</b>  |
|--|---|---|
| <b>До 20 дней</b>  | <b>До 30 дней</b>   | <b>До 60 дней</b>   |
| <b>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</b> | <b>В течение месяца настроение неустойчивое, эмоционально-возбужденное, отношение к взрослым и детям избирательное, некоторое снижение веса, заболевания до 2 раз, без осложнений</b> | <b>Проявления невротических реакций: плохой сон, нарушение аппетита продолжительный и длительный плач, отвлекаемость, замкнутость или агрессия, страхи, неуправляемое поведение. Истерические реакции, тремор, длительные заболевания</b> |



# Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО

- 1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада
- 2. Наличие у ребёнка своеобразных привычек
- 3. Неумение занять себя игрушкой
- 4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков
- 5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми

# Ребёнок начал ходить в детский сад:

- 1. Установите тесный контакт с работниками детского сада.
- 2. Приучайте ребёнка к детскому саду постепенно.
- 3. Не оставляйте ребёнка в саду более чем на 8 часов.
- 4. Сообщите воспитателям о привычках и склонностях ребёнка.
- 5. Поддерживайте дома спокойную обстановку.
- 6. Не перегружайте ребёнка новой информацией.
- 7. Будьте внимательны к ребёнку, заботливы и терпеливы.
- 8. Не наказывайте детским садом
- 9. Поиграйте с ребёнком в детский сад

# Ребенок плачет при расставании с родителями:

- 1. Рассказывайте ребёнку, что ждёт его в детском саду
- 2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребёнком своего беспокойства
- 3. Дайте ребёнку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет
- 4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке)
- 5. Будьте внимательны к ребёнку, когда забираете его из детского сада
- 6. После детского сада погуляйте с ребёнком. Дайте ребёнку возможность поиграть в подвижные игры.

# Признаки успешной адаптации

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



● Спасибо за внимание!