

# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА



**Педагог-психолог  
Бухова Светлана Валентиновна**

# Уважаемые родители!

Ваш малыш скоро придет в детский сад.  
Для него начнется новая жизнь.  
Чтобы ребенок вступил в нее радостным,  
общительным, повзрослевшим,  
хотим предложить  
несколько рекомендаций.



**АДАПТАЦИЯ** - активный процесс, приводящий или к позитивным (адаптивность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или негативным (стресс).

### **Основные критерии адаптации ребёнка к условиям ДОУ:**

- ✓ уровень нервно-психического развития;
- ✓ заболеваемость и течение болезни;
- ✓ главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

Уровень адаптации	Симптоматика адаптации
Легкая	<p>Поведение - нормализуется в течение 1 недели.</p> <p>Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается.</p> <p>Сон - восстанавливается в течение 2 недель.</p> <p>Адаптация проходит в течение 1 месяца.</p> <p>Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми</p>
Средняя	<p>Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое.</p> <p>Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков. Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев.</p> <p>Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней.</p> <p>Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.</p>
Тяжелая	<p>Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен.</p> <p>Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота.</p> <p>Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна.</p> <p>Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней.</p> <p>Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет.</p> <p>Апатичен по отношению к близким взрослым при встрече и разлуке.</p>





# Режим дня

## Первая младшая группа

Прием, осмотр, измерение температуры, игры, утренняя гимнастика	6.30 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.45
Подготовка к занятию, занятие	8.45 – 9.15
Подготовка к прогулке, прогулка	9.15 – 11.00
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.00 – 11.30
Подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Подъем, игры	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50
Занятие	16.00 – 16.10
Вечерняя прогулка, уход детей домой	16.10 – 18.30



# Как должен быть подготовлен ребенок к периоду адаптации

Должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:

- самостоятельно есть разнообразную пищу;
- своевременно сообщать о своих потребностях: проситься в туалет или на горшок;
- мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком;
- частично одеваться и раздеваться





# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ПОСЕЩЕНИЮ ДЕТСКОГО САДА

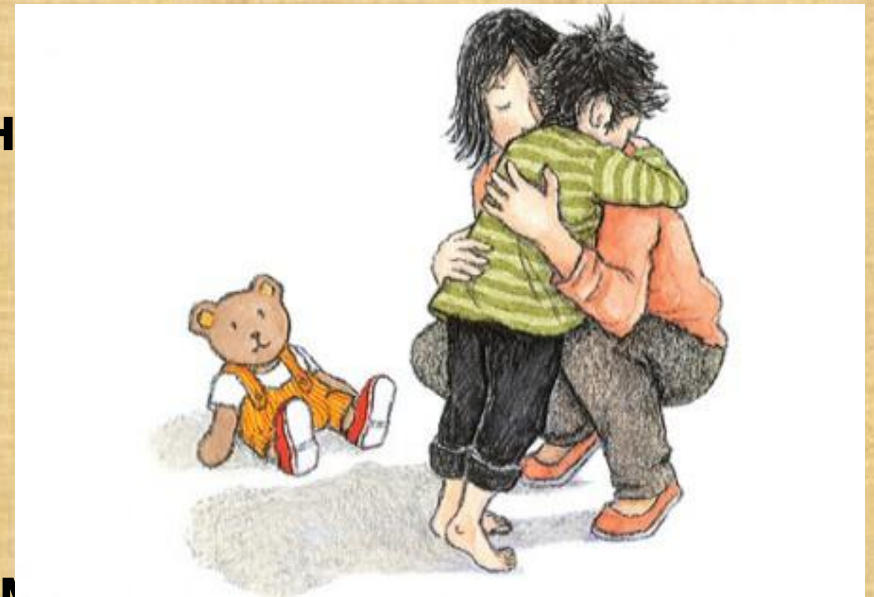
- Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас.
- Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, почему вы хотите, чтобы малыш пошел в детский сад.
- Проходя мимо детского сада, с радостью напоминайте ребенку, как ему повезло, что он сможет ходить сюда.
- Рассказывайте родным и близким в присутствии малыша, что гордитесь своим ребенком, ведь его приняли в детский сад.
- Расскажите ребенку о режиме детского сада подробно. Повторяйте свой рассказ чаще.
- Поговорите с ребенком о трудностях, о том, к кому можно обратиться за помощью. Проиграйте эти ситуации дома.
- Обучайте ребенка навыкам самообслуживания (самостоятельно кушать, одеваться, пользоваться туалетом и т.д.).
- Постарайтесь приблизить режим дня дома к режиму дня детского сада (питание, прогулка, сон).
- Научите малыша знакомиться с другими детьми, взрослыми. Поощряйте общение ребенка.
- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников

- Никогда не пугайте ребенка детским садом.
- В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Чаще обнимайте ребенка.
- Разработайте вместе с ребенком несложную систему прощальных знаков внимания, и ему будет проще отпускать вас.
- Помните, что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода. Рассчитывайте свои силы, возможности и планы. Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.
- Если через месяц ваш ребенок не привык к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.
- Если вы испытываете потребность в помощи, то педагоги и психолог детского сада ждут вас.



## Факторы, мешающие адаптации малыша к д/с:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать большую самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в системе «вседозволенности»;
- Неврологическая симптоматика у ребенка: астеничность, гиперактивность и т.п.;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.



## **Помните всегда:**

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

Никогда не говорите фразы : "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут".

По утрам когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным настроением обсуждайте предстоящий день. Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка

Наступает новая жизнь, когда маленький ребенок впервые выходит в мир.



И начинается большая жизнь, обычно, с детского сада.



*Спасибо за  
внимание!!!!!!*

