

# Адаптация детей в детском саду



**МАДОУ «Радость»,  
детский сад № 201  
Для детей, страдающих  
аллергическими заболеваниями**

*Наши малыши - «наше сокровище, наше счастье, свет наш в окошке» - уже немного подрос, начал ходить, бегать и говорить. Пора отдавать в детский сад!*

Ребенок привыкает к посещению детского сада в течении одного-двух месяцев.

**Любая адаптация идет на двух уровнях:**

- Физическом
- Психологическом



## **На физическом уровне малышу надо привыкнуть:**

- К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам ( необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);
- Необходимости самоограничений;
- Невозможности уединения;
- Новой пище, новым помещениям и т.д.

## **На психологическом уровне малышу стоит привыкнуть:**

- К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы и т.д.);
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
- Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать;
- Необходимости отстаивать свое личное пространство.

## **АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: УСТАЛОСТЬ**

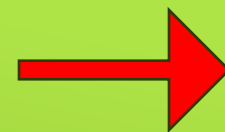
Если с ребенком сложно справиться вечером после садика, то основная причина такого его поведения – усталость:

- Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей – основные источники напряжения для крохи;
- Кроме того, дома он живет по одним правилам, а в садике они в большей или меньшей степени отличаются от домашних; Каждый день ему приходится переключаться то на ваш стиль общения, то на стиль общения воспитателей.



Заботливым родителям нужно смягчить ту травмирующую ситуацию, которую испытывает ребенок, и помочь ему адаптироваться, снять напряжение после пребывания в детском саду.

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: РЕЖИМ



Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен  
смена – это стресс

Резкая его

Узнайте режим детского сада и начинайте постепенно вводить его дома, адаптировать к нему ребенка. Хорошо, если вы сделали это за месяц-полтора до того, как малыш впервые окажется в саду. Ребенку будет от этого только лучше, ведь все детские сады функционируют в одном режиме, рекомендованном педиатрами и детскими неврологами.

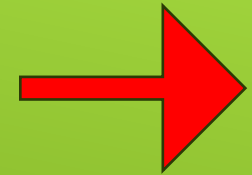


# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: СПАТЬ ПОРА

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК  
ХОРОШО ВЫСЫПАЛСЯ НОЧЬЮ.

ДЛИТЕЛЬНОЕ НЕДОСЫПАНИЕ  
ПРИЧИНА ПЛАКСИВОСТИ, ОСЛАБЛЕНИЯ  
ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ.

ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ ВОЗБУЖДЕННЫМИ ИЛИ,  
НАОБОРОТ, ВЯЛЫМИ, СНИЖАЕТСЯ АППЕТИТ  
И СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К  
ЗАБОЛЕВАНИЯМ.



## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!

- Лучшее пробуждение ребенка – самостоятельное;
- Если ребенка будят в фазе глубокого сна, то он просыпается не сразу, тяжело, часто капризничает, бывает вял и пассивен;
- Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения;
- Надевайте в садик только ту одежду, в которой ребенок сможет чувствовать себя раскованно и свободно;
- Одежда должна быть простой, чтобы ребенок мог самостоятельно легко снимать и надевать ее.



## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!

- Старайтесь, чтобы малыш умывался, одевался, засыпал и аккуратно ел за общим столом, пользуясь вилкой и ложкой, пил из чашки.
- Важно, чтобы ребенок мог обходиться без посторонней помощи в туалете и сообщать взрослым о такой необходимости.



Чем лучше эти навыки развиты, тем меньший эмоциональный и физический дискомфорт ребенок испытывает вдали от мамы в незнакомом коллективе.





# НО! КАК БЫ ХОРОШО НИ БЫЛ МАЛЫШ

ПОДГОТОВЛЕН К ДЕТСКОМУ САДИКУ, НА ПЕРВЫХ ПОРАХ ЕМУ БУДЕТ ТРУДНО. В ЭТОТ ПЕРИОД НУЖНО МАКСИМАЛЬНО БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К МАЛЫШУ.

- Особое внимание обратите на организацию полноценного отдыха ребенка;
- Не стоит водить его в гости, поздно возвращаться домой, принимать у себя друзей;
- Если по возвращении домой из садика ребенок часто засыпает раньше обычного, но при этом не просыпается раннему необходимо больше отдыхать для восстановления сил.



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:  
НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ!

В ДЕТСКОМ САДУ РЕБЕНОК РАСХОДУЕТ МНОГО  
ЭНЕРГИИ, КАК ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ, ТАК И  
ФИЗИЧЕСКОЙ.

У НЕГО УЖЕ ДОСТАТОЧНО НОВЫХ  
ВПЕЧАТЛЕНИЙ.



## **Отложите на время все нововведения:**

- Неподходящий момент, чтобы менять няню;
- Делать в квартире ремонт;
- Устраивать кроху в новый кружок и т.д.

## **Задача родителей состоит в том, чтобы создать дома спокойную обстановку:**

- 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.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:

## НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ!

- Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!»
- Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают;
- Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.

И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

## Признаки успешной адаптации к детскому саду:

- Нормальный сон. Засыпает как обычно, по ночам не просыпается, не плачет, не просыпается во сне;
- Хороший аппетит;
- Нормальное поведение. Дома ведет себя как обычно — не цепляется за маму, не бегает, не капризничает;
- Нормальное настроение;
- Легко просыпается по утрам;
- Есть желание идти в детский сад.



## Признаки дезадаптации к детскому саду:

- Нарушение сна. Плохо засыпает, часто просыпается по ночам, разговаривает во сне, много ворочается, чаще встает по ночам на горшок;
- Нарушение аппетита. Отказывается от еды, есть мало, жалуется на боли в животе;
- Появление вялости, капризности;
- Появление агрессивности, часто меняется настроение;
- Ребенок стал чаще болеть.

## Факторы, мешающие адаптации ребенка к детскому саду:

- Слишком сильная зависимость ребенка от мамы;
- Чрезмерная тревожность родителей;
- Нежелание взрослых давать самостоятельность малышу;
- Воспитание ребенка в духе вседозволенности;
- Болезненность малыша;
- Отсутствие в доме адекватного малышу режима дня.



# РЕЖИМ ДНЯ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-3 ЛЕТ

| Режимные моменты   | Время  |
|--|--|
| Прием, осмотр детей, игры, общение   | группа раннего возраста<br>(с 2 до 3-х лет)<br><b>7.00–7.55</b>        |
| Утренняя гимнастика  | <b>7.55-8.00</b>   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | <b>8.00–8.30</b>   |
| Самостоятельные игры   | <b>8.30–9.00</b>   |
| Образовательная деятельность<br>(общая длительность, включая время перерыва) | <b>9.00–9.10</b>   |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки                      | <b>9.20–11.30</b>  |
| Чтение художественной литературы   |  |
| Подготовка к обеду, обед   | <b>11.30–12.00</b>   |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | <b>12.00–15.00</b>   |
| Постепенный подъем, закаливающие процедуры                                   | <b>15.00–15.10</b>   |
| Подготовка к полднику, полдник   | <b>15.10–15.40</b>   |
| Образовательная деятельность   | <b>15.45– 15.55</b><br>перерыв не менее 10 мин<br><b>16.05 – 16.15</b> |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам, общение     | <b>16.00 – 16.30</b>   |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой                            | <b>16.30–19.00</b>   |



# ЗАЧИСЛЕНИЕ В ДЕТСКИЙ САД № 201

- ▶ Направление от врача-аллерголога
- ▶ Получение путевки
- ▶ Школа заботливых родителей
- ▶ Прохождение ясельной комиссии
- ▶ Оформление документов за 3 дня до выхода в детский сад (по предварительной договоренности, до конца августа зачисление обязательно)
- ▶ Первичный прием у врача-аллерголога, установление диеты
- ▶ Адаптационный период (постепенное привыкание к условиям детского сада, кратковременное посещение)
- ▶ Полная адаптация к условиям детского сада к сентябрю

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО  
ТАКОВО:

**СПОКОЙНА  
МАМА —  
СПОКОЕН  
МАЛЫШ**



**Будьте терпеливы, проявляйте  
понимание и проницательность.**

**И очень скоро детский сад  
превратится для малыша в уютный,  
хорошо знакомый  
и привычный мир!**

