

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 42 компенсирующего вида  
Колпинского района Санкт-Петербурга

# *В детский сад с радостью!*

Консультация для родителей



*Педагог- психолог  
Антипова Э.Д.*

# Адаптация-приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. (С.И.Ожегов)



К двум годам жизни у ребенка складывается свой мир, в котором он чувствует себя уверенно и защищенно. Изменение социальных стереотипов нарушает состояние малыша, требует напряжения адаптационных механизмов. Типичной картиной состояния, когда ребенок остается один на один в изменившихся условиях, является его приход в дошкольное учреждение.

(Г.Б.Рогова)



# Классификация адаптации

**Легкая адаптация**

**Среднетяжелая**

**Тяжелая**

# Проявления периода адаптации

- Повышение заболеваемости
- Нарушение сна
- Снижение аппетита
- Поведенческие реакции (капризы, утомляемость, привязанность к взрослым)
- Обострение аллергических проявлений



# Чтобы адаптация прошла успешно:



Сохранять спокойствие и уверенность в положительном результате



Рассказывать ребенку об интересных событиях, которые ждут его в детском саду



Не затягивать процесс расставания



Взять с собой любимую игрушку



Одеть ребенка в удобную одежду, иметь запасную



Постепенно увеличивать время пребывания ребенка в детском саду



Беседовать и советоваться с педагогами ДОУ



С пониманием относиться к изменениям в поведении ребенка



Соблюдать дома режим дня как в детском саду



Играть дома вместе с детьми



# РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРУШКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Дети раннего возраста любят с игрушкой действовать, поэтому она должна разбираться, собираться, изменяться.



шнуровки



лабиринт



музыкальная черепаха



логический домик

**Наблюдение за  
ребенком**

**Индивидуальный  
подход к ребенку**

**Использование  
психологических  
приемов**

**Консультации  
психолога**

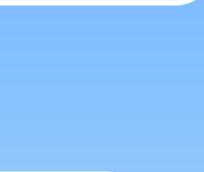
**Психологическое  
сопровождение  
детей в период  
адаптации**

**Выбор  
индивидуального  
плана адаптации**

**Консультации  
невропатолога**

**Коррекционно-  
развивающие  
занятия с  
психологом**

**Взаимодействие  
всех специалистов**



# Психологические приемы снятия напряжения



**Игра «Ладони»**



**Игра «А-а-ах!»**



**Упражнения перед релаксацией**



**«Паутинка»**

# Игры с водой и рисование



# Использование приемов релаксации в период адаптации

Обучение релаксации начинается с формирования у детей умения осознавать и ощущать напряжение и расслабление собственных мышц.

Для детей младшего возраста (2-3 года) эффективным приемом релаксации являются **колыбельные песни**, исполненные без музыкального сопровождения.





Сегодня Аня идет в детский сад. Мама будит дочку. Мама гладит Аню по головке и приговаривает: «Потягушка, потянись, поскорей-скорей проснись!» Ане нравится мамин стишок. Посмотри, она улыбается. «Просыпайся, потягушка!» – зовет Аня своего мышку. И мышка тоже вылезает из-под одеяла. Посмотри, какое нарядное платье приготовила Ане мама. Красное, с белыми цветочками. Мама положила Ане в карман платочек.

А ты знаешь, для чего он нужен?

Аня умеет сама надевать и застегивать туфельки. А ты умеешь? Покажи, как ты это делаешь. Да, попроси свою маму проверить, дружат ли твои башмачки, не смотрят ли их носочки в разные стороны.

*Не забудьте заранее познакомиться с режимом детского сада, в который поведете кроху, и максимально приблизить к нему условия воспитания и семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и пр.). В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательными и ласковыми, но без излишнего заискивания. «Психологическая» проблема самостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду.*

*Задачу самообслуживания малышу, особенно если ему предстоит уже скоро стать детсадовцем, стоит облегчать: красивой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застёжек на спине. Главной привилегией – чем краше, тем лучше. Обувь лучше выбирать на шнурочках.*

**В 3-4 года можно уже использовать сказки, рассказанные тихим голосом, в которых текст чередуется с релаксационными установками.**



**В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) проводится образная релаксация с музыкальным сопровождением.**

# Для Вас, родители

**С целью установления взаимодействия с семьей для родителей проводятся индивидуальные консультации специалистов, семинары-тренинги и круглые столы.**



**Мята перечная** – оказывает успокаивающее и болеутоляющее действие, расслабляет гладкую мускулатуру, оказывает общетонизирующее и антидепрессивное действие

**Мелисса лекарственная** – оказывает седативное, спазмолитическое и противосудорожное действие

**Валериана лекарственная** – способствует снижению возбудимости, усилению тормозных процессов, обладает спазмолитическим действием

**Перечень трав, обладающих седативными свойствами и смягчающих синдром адаптации**

**Спасибо  
за внимание!**

