

# Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО



**Адаптация** - процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям .



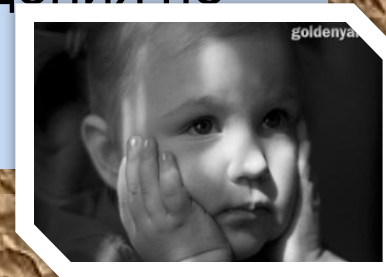
# Факторы, определяющие характер адаптации

- Возраст ребёнка
- Состояние здоровья и уровня развития ребёнка
- Индивидуальные особенности
  - Биологические и социальные факторы
  - Уровень тренированности адаптационных механизмов
- Опыт общения ребёнка со сверстниками и взрослыми



## При поступлении детей в детский сад детей по характеру поведения можно разделить на **три группы**:

- **В первую группу** входит большинство детей. Они резко отрицательно выражают своё отношение к происходящему. Дети этой группы привыкают к новой обстановке в течение 20-30 дней.
- **Вторая группа** – немногочисленная. Эти дети замыкаются после расставания с мамой, бывают крайне напряжены, насторожены. Адаптация таких детей длится около двух месяцев и протекает очень сложно. Дети часто болеют.
- **В третью группу** входят коммуникабельные, общительные малыши. Через 2-3 дня, увидев издали здание детского сада, ребёнок впадает в отчаяние, резко протестует, цепляется за маму и по стилю поведения не отличается от детей первой группы.

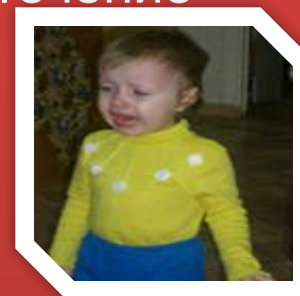


# Классификация адаптации по степени тяжести:



## Лёгкая адаптация :

поведение детей нормализуется в течение



## Адаптация средней тяжести :

все нарушения в поведении ребёнка выражены более ярко и являются длительными.



## Тяжёлая адаптация

характеризуется значительной длительностью ( от 2 до 6 и больше месяцев)

# **Три этапа** постепенного перехода ребёнка из семьи в дошкольное учреждение

- 1. Подготовительный этап**
- 2. Этап наблюдения**
- 3. Этап анализа и выводов**



# Для преодоления психологического стресса рекомендуем родителям следующие формы по адаптации детей

:

1. Альбом с методическими рекомендациями « Здравствуй , малыш !»
2. Прогулочные группы « Гуляй вместе с нами!»
3. Приглашение на общесадовские мероприятия « Веселитесь вместе с нами !»
4. Дни открытых дверей.
5. Посещение групп кратковременного пребывания.
6. Педагогическая гостиная « Давайте познакомимся!»



# Советы родителям

## Как подготовить ребенка к посещению детского сада

- Дорогие родители! Ребенок подрос и может посещать детский сад. Но помните, каким бы замечательным он не был, для вашего ребенка – это мир пока чужих людей. Перед тем как пойти в детский сад, спокойно, простыми словами объясните малышу, что там он, как и все дети, останется один( без вас), но вы непременно его скоро заберете. А чтобы крохе было легче ориентироваться, поделите время его пребывания в саду на короткие промежутки. Скажите:» Сначала ты позавтракаешь, потом поиграешь, а когда вы пойдете гулять, я за тобой приду» и т. п. Объясните и демонстрируйте, что мама и папа уходят, но

- Отправляйте ребенка в детский сад только здоровым
- Заранее узнайте режим дня группы в детском саду, куда пойдет ваш ребенок и введите его в жизнь малыша
- Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придет
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его там на целый день
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания
- Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом



# Этапы участия мамы в адаптации ребенка к ДОУ:

- **« Мы играем только вместе»**

- Мама является проводником и защитником ребенка. Она побуждает его включаться и сама активно играет во все игры. На данном этапе мама и ребенок - единое целое. Они играют или рисуют в четыре руки, танцуют или бегают в паре. В свободной деятельности мама сопровождает ребенка, следуя его интересам, знакомит его с играми и игрушками в группе, сопровождает в туалет, одевает, раздевает и т.д.

- **« Я играю сам, но ты будь рядом».**

- Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет опасности. Игры и игрушки вызывают у него интерес. Любознательность и активность побуждают его отходить от мамы на безопасное расстояние. Она все еще является опорой и защитой. Малыш постоянно возвращается к ней, оглядывается на нее. Это лишь первые пробы на самостоятельность.



- **«Иди, я немножко поиграю один»**

- Рано или поздно наступает момент , когда малыш начинает проявлять стремление к самостоятельной игре . Он просит маму остаться на стульчике в стороне, играет с педагогом и другими детьми , хорошо ориентируется в окружающей обстановке. У него появляются любимые игры и игрушки, он запоминает необходимые правила . Мама может отлучиться из группы. Важно обратить внимание ребенка на момент возвращения мамы. Постепенно время отсутствия можно увеличить



- **«Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя»**

- На этом этапе ребенок, собираясь в ясли , уже знает , что будет находиться в группе без мамы и согласен на это. Он легко ориентируется в группе, активен в общении, обращается к чужим родителям. Признаком завершения периода адаптации является хорошее физическое и эмоциональное самочувствие ребенка.



# Советуем прочитать

- Алямовская В. Ясли – это серьезно. М.: Линка-Пресс,1999
- Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ. Воронеж.: ТЦ Учитель, 2004
- Ватутина Н.Д. Ребенок поступает в детский сад . М.: Просвещение,1983
- Галанов А. С. Я иду в детский сад. М.:Школьная пресса, 2002
- Галигузова Л. Как помочь ребенку быстрее адаптироваться в детском саду. Дошкольное воспитание.1988.№ 6. С.45.
- Заводчикова О.Г. Адаптация ребенка в детском саду.М.: Просвещение 2007
- Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДООУ. М.: Айрис Пресс ,2005
- Кроха. Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до трех лет . М.: Просвещение,2004
- Сотникова В. Самые маленькие в детском саду. М.: Линка-Пресс,2005
- Севостьянова Е.О. Дружная семейка. М.: Творческий центр ,2005





## Рецепты детского питания



Питание ребенка в различные времена года – зимой, весной, летом – имеет свои особенности.

- **В зимнее время** ребенку как никогда нужны витамины – зелень, овощи, фрукты, поэтому старайтесь:
  - в супы добавлять всегда укроп и петрушку;
  - ежедневно готовить салаты ; для зимних салатов подойдут морковь, свекла, квашеная капуста, хорошо добавлять в салаты яблоки;
  - использовать замороженные овощи и фрукты – в них хорошо сохраняются витамины;
  - не забывать о сухофруктах- варить из них компоты, добавлять в каши, творог и молочные продукты;
  - заготавливать к зиме протертые с сахаром ягоды, варенья-пятиминутки.



- **Весной** следует уделять больше внимания полноценному рациону малыша - достаточному количеству белка, углеводов, жиров, особенно витаминов.
  - наиболее важным источником витаминов являются : картофель, капуста, морковь, свекла и яблоки, отвар из шиповника.
  - важное место в весеннем рационе занимают белки, которые очень важны для нормального функционирования иммунной системы, поэтому особое внимание следует обратить на присутствие мясных и рыбных продуктов в детском меню.
  - **В летний период** в рационе ребенка должны присутствовать:
    - повышенное количество молочных продуктов- творога, кефира, а также белковых и жировых продуктов;
    - овощи, фрукты, ягоды, которые становятся основным источником углеводов.