

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

---



Подготовила:  
воспитатель  
Вовченко Е.А.

*Наш малыш - «наше сокровище, наше счастье, свет наш в окошке» - уже немного подрос, начал ходить, бегать и говорить.*

*Пора отдавать его в детский сад!*



**Любая адаптация идет на двух  
уровнях:**

- **Физическом**
- **Психологическом**



## На физическом уровне надо привыкнуть:

- К новому режиму, заданному ритму жизни, новым нагрузкам;
- Необходимости самоограничений;
- Невозможности уединения;
- Новой пище, помещению.

## На психологическом уровне стоит привыкнуть:

- К отсутствию значимого взрослого;
- Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами;
- Большому количеству новых людей;
- Необходимости отстаивать свое личное пространство.





# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: УСТАЛОСТЬ

- Оторванность от мамы и присутствие вокруг большого количества чужих людей.
- Отличие правил жизни дома и в саду.



# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: РЕЖИМ

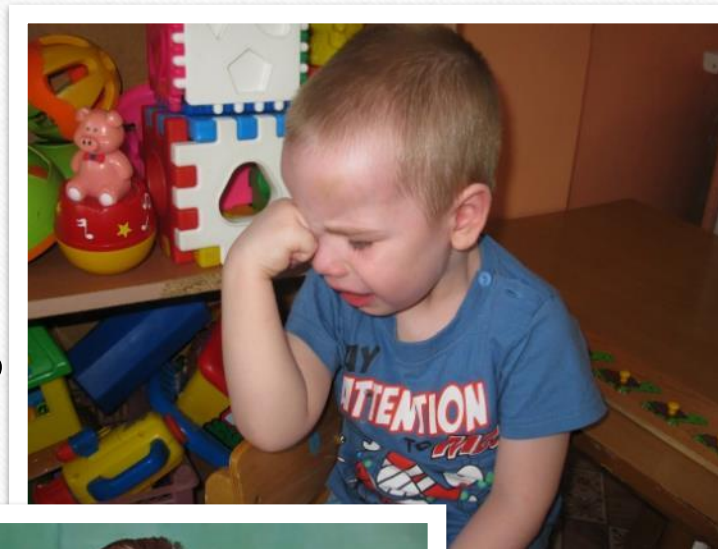
## РЕЖИМ ДНЯ в тёплый период года:

- 07.30. - 08.20. - Приём детей на воздухе, утренняя гимнастика
- 08.20. - 08.50. - Личная гигиена; Подготовка к завтраку; Завтрак
- 08.50. - 09.10. - Самостоятельная игровая деятельность
- 09.10. - 12.20. - Подготовка к прогулке; Прогулка; Возвращение с прогулки
- 10.00. - 10.15. - Второй завтрак
- 12.20. - 12.50. - Личная гигиена; Подготовка к обеду; Обед
- 12.50. - 15.20. - Сон
- 15.20. - 15.30. - Подъем;
- 15.30. - 15.50. - Личная гигиена; Подготовка к полднику; Полдник
- 15.50. - 18.00. - Подготовка к прогулке; Вечерняя прогулка; Уход детей домой



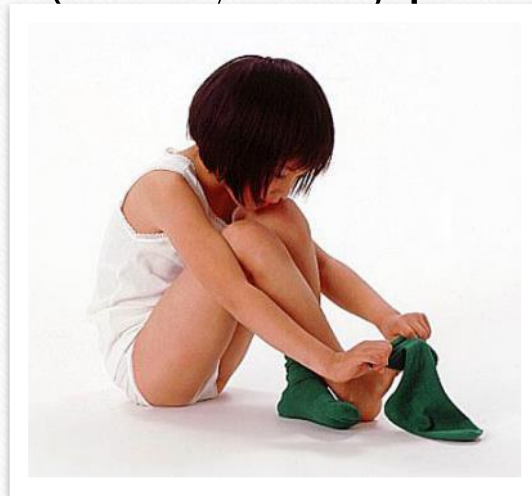
# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: СПАТЬ ПОРА.

- Плаксивость;
- Ослабленное внимание, память;
- Возбуждённость (вялость);
- Снижение аппетита;
- Снижение иммунитета.



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

- Самостоятельное пробуждение;
- Будите ребёнка на 10-15 минут раньше;
- Удобная одежда для сада;
- Простые застёжки (липучки, резинка).





# АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ТЫ УЖЕ БОЛЬШОЙ!

- Самостоятельность;
- Культурно-гигиенические навыки;
- Туалет.





Как бы хорошо ни был малыш подготовлен к детскому саду, на первых порах ему будет трудно. В этот период нужно максимально бережно относиться к малышу!

- Больше отдыхайте;
- Отложите на время все нововведения;
- Создайте вокруг ребёнка спокойную обстановку.



## **АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ.**

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



# Признаки успешной адаптации к детскому саду:

- Нормальный сон.
- Хороший аппетит.
- Нормальное поведение.
- Нормальное настроение.
- Легко просыпается по утрам.
- Есть желание идти в детский сад.



## Признаки дизадаптации к детскому саду:

- Нарушение сна.
- Нарушение аппетита.
- 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.

Будьте терпеливы,  
проявляйте понимание и  
проницательность.



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