

# « Я собираюсь в детский сад»

Адаптация детей к детскому саду.



**Наш малыш - «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**



**Идем в детский сад!  
Как облегчить адаптацию?**

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

- ❖ Необходимости самоограничений;
- ❖ К новому режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам ( необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);
- ❖ 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!

Резкая его смена – это стресс!

Узнайте режим вашего садика 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 выспался  
НОЧЬЮ.

Длительное недосыпание – это 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.





## **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.



## **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.

