


Адаптация детей к детскому саду



**Подготовила воспитатель
МКДОУ д/с № 2 «Ласточка» Будина Е. Н.**

Белозёрова Татьяна Владимировна

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям.

С поступлением ребенка в дошкольное учреждение в его жизни происходит **множество изменений**:

- ✓ Отсутствие родителей в течение нескольких часов
- ✓ Новые требования к поведению
- ✓ Строгий режим дня
- ✓ Другой стиль общения
- ✓ Постоянный контакт со сверстниками
- ✓ Новое помещение

Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него *стрессовую ситуацию*, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям:

- капризам,
- страхам,
- отказу от еды,
- частым болезням.



Адаптация – ПОСТЕПЕННЫЙ ПРОЦЕСС, ИМЕЮЩИЙ СВОЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ У КАЖДОГО РЕБЁНКА.

Выделяют три степени адаптации:

- **Легкая адаптация** - сдвиги нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.
- **Адаптация средней тяжести** - сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса.
- **Тяжелая адаптация** длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

**Общая задача воспитателей и родителей –
помочь ребенку по возможности безболезненно
войти в жизнь детского сада.**



Переведите ребенка на четкий режим дня.

Ребенку будет проще соблюдать режим в садике, если он последнее время жил по такому режиму. То, что для него будет вполне естественно, не будет вызывать дополнительных трудностей.

Примерный режим дня в детском саду:

7.00 - 8.20 – прием детей

8.30 - 8.50 – завтрак

9.00 - 10.30 – занятия, игры

10.30 - 11.30 – прогулка

12.00 - 12.00 – обед

13.00 - 15.00 – дневной сон

15.30 - 16.00 – полдник

16.00 - 17.30 – игры, прогулка

17.20 - 17.45 – ужин

17.45 - 19.00 – игры, уход детей домой.

Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

- ❖ *Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.*
- ❖ *Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать; отпрашиваться в туалет.*
- ❖ *Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста.*
- ❖ *Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.*

**Адаптационный период считается законченным,
если ребёнок с аппетитом ест,
быстро засыпает и просыпается в бодром настроении,
играет один или со сверстниками.**



**Запаситесь терпением, и детский сад
будет привычным и уютным миром
для вашего малыша!**



Добро пожаловать в мир детства!

Коллектив нашего

детского сада с

радостью

ждет Вас и ваших

детей!



Использованные материалы:

- [Шаблон Белозеровой Т. В. http://tatbel.ucoz.ru/](http://tatbel.ucoz.ru/)
- [Шаблон Ранько Е. А. http://elenaranko.ucoz.ru/](http://elenaranko.ucoz.ru/)
- <https://bilim-pavlodar.gov.kz/media/img/blogs/59ec581e702f7.jpg>
- http://10liski.detkin-club.ru/images/custom_1/6777_59b128957f6a5.jpg
- <http://alvin-3.ru/vospitatel-s-detmi-kartinki-dlya-detej.html>