



# Рекомендации для родителей в период адаптации детей к условиям ДОУ

ГБДОУ детский сад №52  
Колпинского района Санкт-Петербурга  
Воспитатель Житлова Т.А.



Ваш ребёнок вступил в интересный и важный этап жизни. При поступлении в ДООУ ребёнок попадает в новую социальную среду со своими правилами, нормами и требованиями. В новых условиях малышу приходится адаптироваться не только на социальном, психологическом, но и на физиологическом уровне. Ребенок сразу не справляется с такой нагрузкой и начинает испытывать адаптационный стресс, ведь адаптивные возможности ребёнка ограничены.



# Адаптация- это

процесс подстройки организма к новым или изменившимся условиям существования, а также выработка умений и навыков в повседневной жизни.

## Важно помнить

в период адаптации снижаются факторы местной защиты, поэтому дети раннего возраста часто болеют.





Психологи и врачи различают три стадии адаптации ребенка к детскому саду:

- лёгкая,
- средняя
- тяжёлая.





## Лёгкая

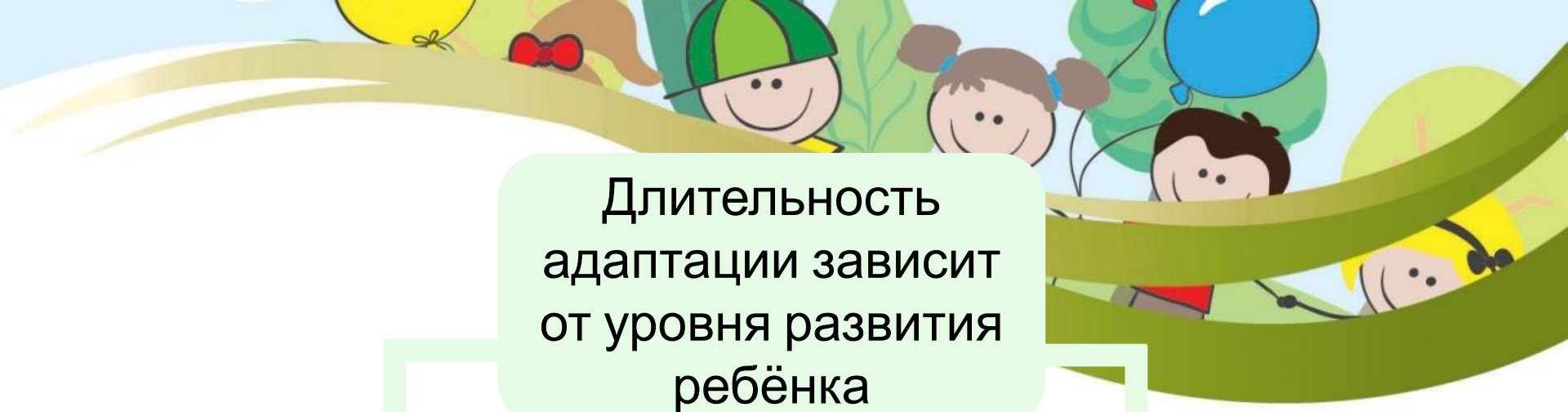
- к 20-му дню пребывания ребенка в ДОО поведение нормализуется;
- аппетит достигает нормального уровня, налаживается сон;
- ребёнок не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт;
- острых заболеваний не возникает.

## Средняя

- сон и аппетит восстанавливаются к 30-му дню;
- в течение месяца настроение может быть не устойчивым;
- нервно-психическое развитие несколько замедляется (замедление речевой активности);
- вес ребенка не изменяется или несколько снижается.

## Тяжёлая

- от двух до шести месяцев и больше;
- длительные и тяжёлые заболевания;
- причина болезней - все силы организма направлены на борьбу с ежедневным стрессом;
- ослабление иммунитета;
- могут замедляться темпы развития.



Длительность  
адаптации зависит  
от уровня развития  
ребёнка

Если с ребёнком систематически занимаются дома, то ребёнок растёт общительным и самостоятельным и период адаптации заканчивается к 20-му дню.

Если у ребёнка слабо развита речь, низкий уровень самостоятельности, он не может обходиться без помощи взрослых ни в игре, ни при кормлении, ни при укладывании на сон, то период адаптации будет проходить сложнее и может растянуться на месяц или более

## Перед посещением ДОУ родителям следует

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Расширять "социальный горизонт" ребенка, чтобы он привык общаться со сверстниками на детских игровых площадках, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т. д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

Режим дня в детском саду





- Обучать ребенка дома необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; самостоятельно кушать ложкой; проситься на горшок; снимать расстёгнутые и развязанные части своей одежды, обувь (шапка, варежки, носки и т.д.), пытаться одеваться без застегивания. Одежда обязательно должна быть удобной для ребенка, без лишних атрибутов (сложных застёжек, лямок), соответствовать времени года и климатическим условиям. Чистота, приятная расцветка ткани придают одежде красоту и привлекательность, улучшают настроение ребенка, влияют на его самочувствие.
- Развивайте подражательность в действиях («полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики» и т.д.)





## В адаптационный период посещения ДОО родителям

следует

- Сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
- В первый день лучше прийти перед завтраком, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно взять с собой любимую игрушку или вещь, напоминающую о доме.



- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить ребёнка до обеда, в конце месяца (по рекомендации воспитателя) приводить ребёнка на целый день.
- Если у ребенка наблюдается адаптация средней тяжести, то для предупреждения нервного истощения можно делать в середине недели «выходной день».
- В период адаптации дома обязательно необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.



Однако, как бы не готовили ребёнка к детскому саду, он всё равно, особенно в первые дни, будет находиться в состоянии стресса. Несмотря на это адаптационная система ребёнка достаточно сильна, чтобы выдержать это испытание. Следуйте рекомендациям воспитателей и памятки.






## Памятка «Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?»

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания. Чаще улыбайтесь.
2. Обязательно придумайте ритуал прощания (например, поцелуй в щечку, помахать рукой, пожать друг другу руку, улыбнуться), а также необходим ритуал встречи. Расставание должно быть коротким и радостным.
3. По возможности приводить малыша в ясли должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.
4. Не обманывайте ребенка, если пообещали забрать после прогулки, то обещание следует выполнить и забрать домой вовремя, как пообещали.
5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.
6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.



8. Не отучайте ребенка от устойчивых привычек в адаптационный период (например, сосание соски, качание).
9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
10. В период адаптации желательно не посещать с ребёнком многолюдные места (цирк, театр).
11. Будьте терпимее к его капризам. Если ребенок плачет и просит вернуться, ни в коем случае не идите на поводу.
12. «Не пугайте», не наказывайте ребенка детским садом. Садик – это не наказание, а удовольствие.
13. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.
14. Не скупитесь на похвалу.
15. Эмоционально поддерживайте малыша (чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами).
16. Ребенок должен приходиться в детский сад только здоровым.

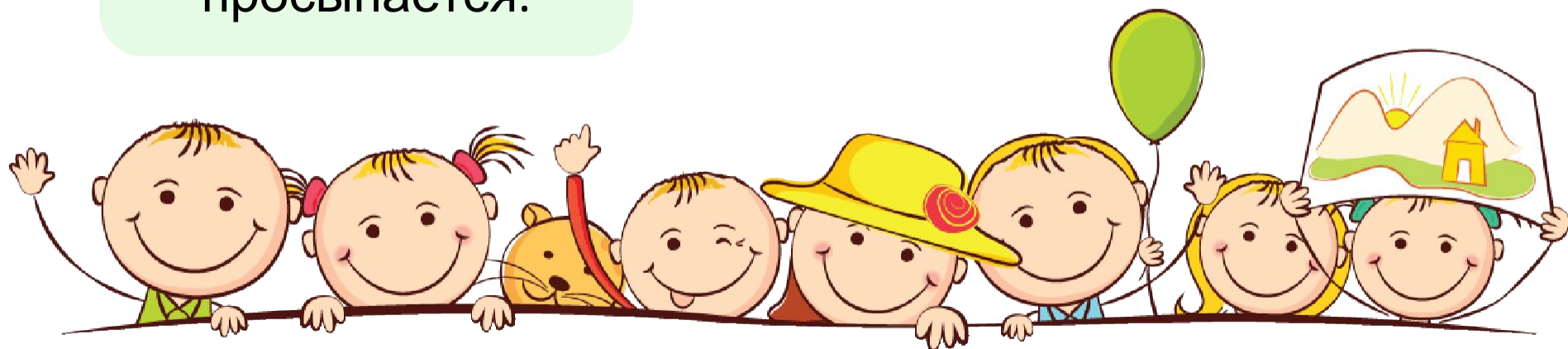


Адаптационный период  
считается законченным,

Ребёнок с  
аппетитом ест.

Быстро засыпает,  
вовремя  
просыпается.

Играет.



С вашей помощью мы найдём ключик к каждому ребёнку. Опыт и знания воспитателей, Ваша забота и любовь к детям, согласованная работа с семьёй, опирающаяся на знания возрастных и индивидуальных особенностей, потребностей ребёнка и необходимых условиях воспитания ребенка до поступления ребёнка в детский сад, позволит решить проблемы адаптационного периода на должном уровне.





### **Список использованной литературы**

- Овсепян К.Р. Я иду в детский сад. Проблемы адаптации. – М.: ИД «Карпуз», 2017. – 18 с.
- Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ: Практическое пособие – Воронеж: «Учитель», 2006. – 236 с.
- Русаков А. Адаптация ребенка к детскому саду. Советы педагогам и родителям. Сборник. - М.: Издательство «Образовательные проекты», 2016. – 128 с.
- Кирюхина Н.В. Организация и содержание работы по адаптации детей в ДООУ: практ. пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2006.- 112 с.





Спасибо за внимание!

