

**Адаптация детей в детском саду.  
Рекомендации для родителей  
Воспитатель: Гилева Венера Сергеевна  
МАДОУ № 3**

**Адаптация** - процесс подстройки организма к новым условиям существования.

Психологи и врачи различают три стадии адаптации ребенка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой адаптации поведение ребенка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает нормального уровня в течении первой недели, сон налаживается в течении 1-2 недель. Острых заболеваний не возникает.

Во время адаптации средней тяжести сон и аппетит восстанавливается через 20-40 дней, в течении месяца настроение может быть не устойчивым.

Тяжелая адаптация приводит к длительным и тяжелым заболеваниям. Могут замедляться темпы развития. Причиной болезней становится то, что все силы организма направлены на борьбу с ежедневным стрессом, что приводит к ослаблению иммунитета.

### **Что же чувствует ребенок?**

Ребенок в семье привыкает к определенному режиму, к способу кормления, укладывания, он очень привязан к родителям. Если установленный в семье порядок чем-либо нарушается, ребенок испытывает стресс. Это происходит потому, что малышу трудно быстро перестроить сформировавшиеся привычки.

У детей при поступлении в детский сад очень резко меняются условия жизни. Меняется привычная температура помещения, микроклимат, получаемая пища. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, вся обстановка. Ко всему этому ребенку надо приспособиться, перестроить сложившиеся ранее стереотипы.

У многих детей в период адаптации нарушается аппетит, сон (не могут заснуть, сон кратковременный, прерывистый, эмоциональное состояние. Иногда без каких-либо видимых причин повышается температура тела, нарушается деятельность кишечника, появляется сыпь. Приспособление к новым условиям проходит не у всех детей одинаково. Одни дети хорошо себя чувствуют уже на 3-4-й день и привыкают к новым условиям жизни совсем без каких-либо нарушений здоровья, психического состояния и поведения. У других период адаптации длится месяц, а иногда и более.

**Наберитесь терпения и помните, что, главное, в чем нуждается ребенок – ваша любовь и понимание!**

Для того что бы сделать процесс адаптации менее болезненным врачами, педагогами, психологами, рекомендуется родителям придерживаться определенного алгоритма

## Примерный алгоритм прохождения адаптации

### Первая неделя

Ребенок находится в детском саду 1-2 часа (8.00-10.00)

Цели: закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе.

### Вторая неделя

Ребенок находится в детском саду 2-3 часа (8.00-11.00)

Цели: установить индивидуальный эмоциональный контакт с ребенком (ребенок сам идет на руки, на колени, принимает ласку воспитателя, смело обращается за помощью); закладывать основы доброжелательного отношения к сверстникам, способствовать развитию игры «рядом»; побуждать к самостоятельным действиям в группе, закреплять умение ориентироваться в помещениях группы, находить предметы личного пользования (с помощью взрослого, опираясь на индивидуальную картинку).

### Третья неделя

Посещение ребенком ДОО в первую половину дня (8.00— 12.00). К концу недели ребенок по желанию остается на дневной сон.

Цели: приучать ребенка к приему пищи в ДОО (привыкание к новому ассортименту блюд, их вкусовым качествам); привлекать к совместным играм по типу «Шли, шли, что-то нашли.»; учить слышать голос воспитателя, откликаться на его призыв, просьбу; формировать у детей навыки самообслуживания, побуждать к выполнению гигиенических процедур с помощью взрослого.

### Четвертая неделя

Дети посещают детский сад в течение дня. (с 8.00 до 16.00)

Цели: организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психический комфорт; развивать уверенность ребенка в себе и своих возможностях, пробуждать активность, самостоятельность, инициативу; развивать чувство сопереживания, желание помочь и утешить вновь прибывших детей, установить незыблемые правила общежития; подготовить ребенка к расширению круга общения с другими сотрудниками ДОО, со старшими детьми; поощрять культурно-гигиенические навыки.

### Пятая неделя

Постепенно продолжается увеличение времени нахождения ребенка в саду.

В нашем детском саду алгоритм адаптации – гибкий и зависит от особенностей привыкания ребенка

### **ЧТО ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ В АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ**

1. Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к садику.

2. Ребенок может «впасть в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернуться к соске или бутылочке с молоком, «разучиться» что-то делать. Не стыдите его и не переживайте. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.

3. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

4. Постарайтесь дома соблюдать такой же режим, как и в детском саду: ранний подъем, гимнастика, дневной сон, прогулка. Следите за тем, чтобы домашняя еда не сильно отличалась от меню детского сада. Тогда ребенку легче будет перестроиться и привыкнуть.

5. В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша.

В любое время вы можете получить консультацию, обратившись к воспитателю.

6. Игры в адаптационный период с детьми 1,5-2 лет.

Основная задача игр в этот период - формирование эмоционального контакта, доверие детей к воспитателю.

#### **«Хлопаем в ладоши!»**

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта.

Ход игры: Педагог хлопает в ладоши со словами:

– Хлопну я в ладоши, буду я хороший,

Хлопнем мы в ладоши, будем мы хорошие!

Затем предлагает малышу похлопать в ладоши вместе с ним:

– Давай похлопаем в ладоши вместе.

Если малыш не повторяет действия педагога, а только смотрит, можно попробовать взять его ладони в свои и совершить хлопки ими. Но если ребенок сопротивляется, не следует настаивать, возможно, в следующий раз он проявит больше инициативы.

### «Лови мячик!»

Цель: развитие эмоционального общения ребенка со взрослым, налаживание контакта; развитие движений.

Оборудование: небольшой резиновый мячик или пластмассовый шарик.

Ход игры: Педагог берет в руки мячик, предлагает ребенку поиграть с ним. Лучше организовать игру на полу: педагог и ребенок сидят напротив друг друга, широко расставив ноги, чтобы мячик не укатился мимо.

– Давай поиграем в мячик. Лови мячик!

Педагог катит мячик по направлению к малышу. Затем побуждает его катить мячик в обратном направлении, ловит мяч, эмоционально комментирует ход игры.

– Кати мячик! Оп! Поймала мячик!

Игра проводится в течение некоторого времени, прекратить игру следует при первом признаке усталости или потере интереса со стороны ребенка.

### «Мы топаем ногами»

Ход игры.

Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая им возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

«Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой,  
мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем»

(Дети берутся за руки, образуя круг)

«Мы бегаем кругом»

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!», дети останавливаются, игра повторяется.

Уважаемые родители чаще играйте со своими детьми! Они будут окружены любовью, заботой и легче перенесут адаптацию к детскому саду!