

# «АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ 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 течение одного-двух месяцев.*
- ▣ *Любая адаптация идет на двух уровнях:*
  - *Физическом*
  - *Психологическом*

*На физическом уровне малышу надо привыкнуть:*

- К режиму - определенному, заданному ритму жизни, новым нагрузкам ( необходимо сидеть, слушать, выполнять просьбы);*
- Невозможности уединения;*
- Новой пище, новым помещениям и т.д.*

## ▣ 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. Чтобы адаптация проходила благополучно, приучайте ребенка к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОО.*

## ▣ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ СПАТЬ ПОРА.

*Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо выспался ночью.*

*Длительное недосыпание 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.*



*Но! 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, организовать полноценный отдых.*

Задача родителей состоит в том, чтобы  
создать дома спокойную обстановку:

- Побудьте с ним вдвоем;
- Поиграйте или почитайте вместе;
- Не спешите домой после садика;
- Погуляйте на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой;
- Обсудите прошедший день;
- Выслушайте ребенка, ответьте на все вопросы и поддержите, если произошла малейшая неприятность.

## ▣ 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;

## 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

- ▣ *Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!*

*Спасибо  
за внимание!*