

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Детский сад № 19»

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



# **Это страшное слово «адаптация»**



# Адаптация

*В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям*



**А для ребенка детский сад, несомненно, является новым, неизведанным пространством, где он встречает много незнакомых людей и ему приходится приспосабливаться**



## **Фазы адаптационного процесса:**

**1.Острая фаза-** которая сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе, что приводит к снижению веса, частым респираторным заболеваниям, нарушению сна, снижению аппетита, регрессу в речевом развитии (длится в среднем один месяц);

**2.Подострая фаза-** характеризуется адекватным поведением ребенка, т. е. все сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным параметрам на фоне замедленного темпа развития, особенно психического, по сравнению со средними возрастными нормами (длится 3—5 месяцев);

**3. Фаза компенсации** -характеризуется ускорением темпа развития, в результате дети к концу учебного года преодолевают указанную выше задержку темпов развития.

# Степени тяжести прохождения острой фазы адаптационного периода:

- ▶ **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.



# Как помочь малышу адаптироваться?



- ▶ 1. Следует создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье. Щадить ослабленную нервную систему ребенка. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему, - на время прекратить походы в цирк, театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.
- ▶ 2. Не реагировать на выходки и не наказывать за капризы.
- ▶ 3. Не оставляйте ребенка в саду на целый день! Первую неделю водите его на 2-3 часа, затем время увеличивается до 5-6 часов.
- ▶ 4. Приучайте ребенка к самостоятельности. Замечено, что лучше адаптируются те дети, у кого развиты навыки самообслуживания.

- ▶ 5. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего, чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите.
- ▶ 6. Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.
- ▶ 7. Необходимо поддерживать и в выходные такой же режим дня, как и в детском саду!

- ▶ 8. Не кутать ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.
- ▶ 9. Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.
- ▶ 10. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
- ▶ 11. Развивайте доброжелательное отношение ребенка к детскому саду, к воспитателям, няне.

Во время процесса адаптации ребенка к детскому саду будьте внимательны и терпимы с малышом, проявляйте к нему больше любви, заботы и ласки. Ведь ребенку ничего так не нужно, как любящие мама и папа.

