

В каком бы возрасте ребенок не пришел впервые в детский сад, для него это сильное стрессовое переживание. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации *может привести к капризам, страхам, отказам от еды.*

**Адаптация** – это приспособление к условиям окружающей среды.

Психологическая адаптация предполагает, что человек находится в гармонии с самим собой, партнерами по общению и окружающим миром в целом.

Адаптация малыша к детскому саду – это привыкание ребенка:

- к новой для него обстановке;
- незнакомым взрослым;
- большому количеству детей.

Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее и легче, кто-то медленнее и тяжелее.

*Очень важно, чтобы родители в этот период относились к ребенку очень бережно и внимательно, стремились помочь ему пережить этот трудный момент жизни, а не упорствовали в своих воспитательных планах, не боролись с «капризами».*

*Наконец, совершенно непривычно для ребенка и представляют значительную нагрузку для его нервной системы пребывание среди 15-20 сверстников. Ребенок включается в*

*достаточно сложную систему отношений, распределения игрушек и внимания воспитателя, согласования намерений и желаний разных детей. Важно отдавать себе отчет, что даже уровень шума в группе может быть сильным психотравмирующим фактором.*

## **Степени адаптации**

**1. Легкая – от 1 до 6 дней.** Отрицательное эмоциональное состояние длится недолго. В это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми. Но в течение первого месяца после поступления в детский сад по мере привыкания к новым условиям всё нормализуется. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели.

**2. Средняя – от 6 до 32 дней.** Эмоциональное состояние ребёнка нормализуется более медленно и на протяжении первого месяца после поступления он болеет, как правило, острыми респираторными инфекциями. Заболевание длится 7–10 дней и завершается без каких-либо осложнений. Сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течение целого месяца настроение может быть неустойчивым.

**3. Тяжелая – от 32 до 64 дней,** когда эмоциональное состояние ребёнка нормализуется очень медленно (иногда этот процесс длится несколько месяцев). В этот период ребёнок либо переносит повторные

заболевания, часто протекающие с осложнениями, либо проявляет стойкие нарушения поведения. Ребёнок плохо засыпает, сон короткий. Вскрикивает, плачет во сне, просыпается со слезами. Аппетит снижается, может возникнуть стойкий отказ от еды, невротическая рвота, бесконтрольный стул. Реакции ребёнка, направлены на выход из ситуации: это либо активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик, агрессивно–разрушительные реакции, двигательный протест).

## **Памятка для родителей:**

*Для того чтобы ребёнок быстро и безболезненно адаптировался к условиям детского сада, необходимо его готовить к поступлению.*

*Требования к внешнему виду и одежде детей:*

- ✓ *Опрятный вид, застёгнутая на все пуговицы одежда и обувь*
- ✓ *Умытое лицо*
- ✓ *Чистые нос, руки, подстриженные ногти*
- ✓ *Подстриженные, тщательно расчёсанные волосы*
- ✓ *Наличие достаточного количества носовых платков*



Для создания комфортных условий пребывания ребёнка в детском саду необходимо:

**Не менее трёх комплектов сменного белья**

**Два пакета для хранения чистого и использованного белья**

Обувь должна быть лёгкой, точно соответствовать ноге ребёнка, легко сниматься и надеваться

Носовой платок с удобными карманами на одежде для его хранения

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребёнка на наличие опасных предметов, а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы, мелкая мозаика), таблетки.

### **Уважаемые родители!**

Для того чтобы Ваш ребенок легче адаптировался в нашем детском саду, привык к новым условиям жизни, нам необходимы Ваша поддержка и сотрудничество. Для начала постарайтесь выполнять несколько простых правил:

- Приводите ребенка в детский сад в одно и то же время.
- К воспитателям обращайтесь по имени и отчеству.
- Спокойное, внимательное отношение к ребенку дома в период адаптации – залог успеха!
- Вовремя укладывайте ребенка спать вечером.
- Проследите, чтобы одежда ребенка не была слишком велика или не сковывала его движений. Обувь должна быть легкой, точно соответствовать размеру ноги ребенка, легко сниматься и надеваться.
- Не рекомендуется надевать на ребенка дорогие ювелирные украшения. Напоминаем, что в случае потери воспитатель не несет за них материальной ответственности.
- Не обсуждайте при ребенке дома свои опасения, претензии и переживания по поводу детского сада, но обязательно поделитесь ими с воспитателями.
- Главным для успешной адаптации являются ваш положительный настрой, соблюдение режима дня и рекомендации педагогов!

**Желаем Вам успешной адаптации!**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детство» Центр развития ребенка г. Калуги  
Необособленное структурное подразделение «Кнопочка»



# **Адаптация детей к детскому саду**



Калуга, 2019 г.