



*Адаптация ребенка в ДОУ  
Что нужно знать родителям?*

*Подготовила  
педагог-психолог МБДОУ  
«Детский сад «Аленушка» с. Чистенькое»  
Розанова Анна Викторовна*



# *Что такое адаптация в ДОУ?*

*Адаптация – это процесс приспособления личности и организма ребенка к новым условиям и новой обстановке*



# Степени адаптации




1. *Легкая* - до 20 дней, во время которых нормализуется сон и аппетит, восстанавливается эмоциональное состояние и интерес к окружающему миру.
2. *Средняя* – до 2-х месяцев. Настроение ребенка часто меняется, часто плачет, чаще сидит на стульчике, не проявляет интерес к игрушкам и отказывается от совместной деятельности с воспитателем.
3. *Тяжелая* – ребенок часто болеет, безучастен ко всему, постоянно плачет, темпы развития замедляются по всем направлениям.

## *Что влияет на характер и длительность адаптации?*

- 1. Возраст ребенка. Лучше адаптируются в саду дети трехлетнего возраста.*
- 2. Состояние здоровья и уровня развития ребенка. Здоровый и хорошо развитый ребенок легче социально адаптируется.*
- 3. Сформированность предметной деятельности. Такого ребенка легче заинтересовать игрушкой, занятием.*
- 4. Индивидуальные особенности. Дети одного и того же возраста по-разному адаптируются.*
- 5. Уровень тренированности адаптационных механизмов, опыт общения со сверстниками и взрослыми.*








# Как определить готовность ребенка к детскому саду?

Главный критерий - это готовность родителей.

Пока хотя бы один член семьи сомневается в необходимости этого шага, ребенок не будет готов, даже если все тесты демонстрируют обратное.

Дети, родители которых воспринимают детский сад как единственный и самый оптимальный вариант, привыкают к нему значительно легче.



*Как начинать готовить ребенка к детскому саду?*

- *Вызвать интерес и почти зависть к тем, кто туда уже ходит.*
- *Настроить ребенка, что там будет работа, а не только праздник.*
- *Как можно лучше познакомить ребенка с садиком.*
- *Самой узнать, как можно больше о ДОУ.*





*Что обязательно надо сделать перед поступлением в ДОУ?*

- 1. Режим дня должен быть похож на режим дня детского сада.*
- 2. Приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился)*
- 3. Научить ребенка есть ложкой.*
- 4. Отлучить ребенка от груди.*
- 5. Кормить ребенка едой, похожей на меню детского сада.*
- 6. Отправить ребенка в детский сад лишь при условии, что он здоров.*
- 7. Повысить роль закаливающих мероприятий.*

*Что обязательно надо сделать перед поступлением в ДОУ?*




- 8. Планировать свой отпуск так, чтобы первый месяц посещения ребенком нового коллектива у вас была возможность оставлять его не на весь день.*
- 9. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.*
- 10. Все время говорить ребенку, что он для вас, как прежде дорог и любим.*
- 11. **Очень важно**, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.*





*Что надо сделать, когда ребенок уже начал  
посещать детский сад?*

- 1. Начните гулять на площадке детского сада.*
  - 2. В начале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на прогулку, затем на обед, далее на сон. Когда ребенок будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.*
  - 3. Во время адаптации у ребенка может нарушиться сон и аппетит, потому он может отказываться от еды и не сразу заснуть во время тихого часа в группе.*
  - 4. Приводя ребенка в сад, не передавайте ребенку свое беспокойство, не стойте у дверей, не подсматривайте в окно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.*
- 



*Что надо сделать, когда ребенок уже начал  
посещать детский сад?*

- 5. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, как и в саду.*
- 6. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!*
- 7. Не ругайте ребенка за то, что он дома слишком громко кричит или бежит. Так он «выпускает» эмоции, ведь в детском саду во время адаптации ребенок чувствует себя скованно.*
- 8. Приучите ребенка выносить во двор, а затем приносить в сад только те игрушки, которыми он готов делиться. Иначе малыш прослышет жадинкой.*



## *Важно помнить!*

*Привыкание к ДОУ - это так же тест и для родителей, показатель того, насколько они готовы его поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.*

*Нужно быть внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме справиться с делами, восхищаться умением ладить со всеми в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать.*

*В добрый путь!*

