



## «Адаптация ребёнка к условиям детского сада»

Уважаемые родители, мы рады приветствовать Вас! Ребенок идет в детский сад – это важный период в жизни вашей семьи. И для того, чтобы адаптация малыша новым условиям прошла как можно спокойнее и быстрее, Вы должны узнать побольше об особенностях этого периода.

Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий и могут вызвать следующие характерные для адаптационного периода особенности:

1. Эмоциональная напряженность, беспокойство и заторможенность;
2. Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослым или, наоборот отказывается от него, сторонится сверстников;
3. Нарушается сон и аппетит;
4. Меняется интерес и активность по отношению к окружающему миру, игрушкам;
5. Падает уровень речевой активности, сокращается словарь, новые слова усваиваются с трудом;
6. Снижаются защитные силы организма, что приводит к частым болезням.

Выделяют три степени адаптации:

**Легкая степень:** к 20-му дню пребывания в ДОУ нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми.

**Средняя степень:** поведение нормализуется к 30-му дню пребывания в ДОУ.

**Тяжелая степень:** поведение нормализуется к 60-му дню пребывания в ДОУ.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребенка из семьи в дошкольное учреждение.

Скорее всего, ваш ребенок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей - быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

### **Как родители могут помочь своему ребенку в период адаптации к ДОУ:**

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста.

- Расширьте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

- Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

- Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружественно-разъяснительный, а не повелительный. В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребенка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Условия уверенности и спокойствия ребенка – это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т. е, четкое соблюдение режима.

#### **Показатели окончания адаптационного периода:**

1. Бодрое, спокойное настроение ребенка в момент расставания и встреч с родителями;
2. Уравновешенное настроение в течение дня, адекватное к предложениям взрослых, общение с ними по собственной инициативе;
3. Спокойный дневной и ночной сон;
4. Хороший аппетит;

Если малыш с радостью и много говорит о событиях в детском саду, если спешит сюда, где у него много неотложных дел, можно считать, что адаптационный период закончился!

