

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад  
«Солнышко»

Консультация для родителей  
1 младшей группы  
**«Адаптация детей в ДОУ»**

Воспитатель:

Щегалькина Т.А.

рп Пачелма, 2016 г.

**Адаптация** – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, психологическом, социальном. Характер и особенности течения позволили классифицировать адаптацию по степени тяжести: легкая, средней тяжести, тяжелая. При **легкой адаптации** поведение ребенка раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объем съедаемой пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимодействия с взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается, функциональные изменения едва выражены и нормализуются в течение 2-4 недель. В период легкой адаптации заболеваний не возникает. При адаптации **средней тяжести** все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и являются длительными. Нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше, чем через 20-40 дней. Речевая активность восстанавливается в течение месяца, отмечается значительное снижение двигательной активности на протяжении 30-35 дней. **Тяжелая адаптация** характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев) тяжестью проявлений. Число таких детей относительно не велико 8-9%. Характеризуется длительностью и тяжестью проявлений неадекватного поведения, граничащего с невротическими состояниями. Наблюдается длительное снижение аппетита (его восстановление начинается не раньше, чем на третьей недели, иногда и позже). Длительно (в течение 30-40 дней) нарушается сон. Ребенок медленно засыпает, пробуждаясь, плачем.

Период адаптации в среднем завершается в течение 3-х месяцев. Первые признаки того, что ребенок адаптировался: хороший аппетит, спокойный сон, охотное общение с другими детьми, адекватная реакция на любое предложение воспитателя, нормальное эмоциональное состояние. Для того, чтобы сделать процесс адаптации менее болезненным подготовительный этап следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. В первую очередь необходимо

привести в соответствие домашний распорядок дня ребенка с режимом дошкольного учреждения. В это же время необходимо обратить серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- есть хлеб;
- пользоваться ложкой;
- после еды задвигать свой стул;
- активно участвовать в одевании, умывании.

Основной этап адаптационного периода начинается с прихода мамы в группу детского сада. Каждый визит в детский сад длится не более часа. Во время заключительного этапа ребенок начинает посещать группу по 2-3 часа. При первых проявлениях негативных изменений можно подержать ребенка дома 2-3-дня, а потом привести ненадолго в детский сад. Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей.

### ***Как же облегчить крохе процесс адаптации?***

- 1) Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?»»
- 2) Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что – чужое, как меняется и добиваться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.

- 3) Отправляясь, первый раз в сад, напоминайте себе, что вы выбрали, поэтому с ребенком ничего плохо не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.
- 4) Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, останется один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т.д.
- 5) Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока ребенок осваивается, не тормозите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать.
- 6) Во время прощания родители должны всегда демонстрировать хорошее настроение, чувствовать себя уверенно, общаться с ребенком только доброжелательным тоном и обязательно уточнить, когда заберут его домой.
- 6) Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйтесь и придите раньше. Опоздание к условленному сроку – самое худшее, что может быть в этот период.
- 7) В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- 8) Эмоционально поддерживайте ребенка: чаще обнимайте, поглаживайте.
- 9) Будьте терпимее к его капризам. При явных выраженных невротических реакциях оставьте ребенка дома.

В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад, безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.

## Уважаемые родители!

Ваш ребенок недавно начал посещать детский сад. Просим вас рассказать о том, как малыш чувствует себя дома. Ответы на вопросы анкеты помогут педагогам найти индивидуальный подход к нему.

1. Имя ребенка.
2. Напишите, какой режим дня ребенка дома: а) время пробуждения:  
б) завтрака: в) обеда: г) дневного сна: д) прогулки: и) игр и занятий с ребенком:
3. Особенности темперамента ребенка и его подвижности (выберите букву):  
а) обычный; б) очень подвижный; в) замедленный.
4. Есть ли «всплеск энергии» дома после детского сада (выберите букву): а) да; б) нет.
5. Напишите, многочисленны ли дома контакты у ребенка и его родителей.
6. Стремится ли ребенок к общению со сверстниками (выберите букву): а) да; б) нет.
7. Есть ли любимая игрушка (какая)?
8. Был ли «ознакомительный визит» в группу: что показали, что понравилось, что не понравилось?
9. Есть ли дети, которые понравились?
10. Были ли попытки играть с ними? Удачные ли?
11. Отдает ли кому-то предпочтение, почему?
12. Боится ли воспитателя?
14. Может ли обратиться к воспитателю с вопросом, просьбой?

15. Слушает ли воспитателя?

16. Рассказывает ли дома о воспитателях, отвечает ли на вопросы?

17. Плачет ли ребенок при разлуке?

18. Поведение ребенка при встрече (выберите букву): а) спокоен; б) плачет; в) продолжает играть; г) просит подождать.

19. Утром отказывается идти в детский сад?

**Успехов Вам и Вашему ребенку!**





