



МБДОУ « Детский сад №103 «ЖУРАВУШКА»
г. Курган

Адаптация детей к детскому саду

педагог-психолог
Макарова Л.И.



Кажется, еще вчера ваш малыш делал свои первые шаги... Время летит незаметно, и вот уже маме пора выходить на работу — а это значит, что пришло время отдавать его в детский сад. Что ждет вашего кроху за стенами садика, быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть... Вопросы, сомнения, переживания естественны для родителей, ведь на 4-5 лет детский сад станет частью вашей жизни, от него во многом будет зависеть и развитие, и здоровье, и душевное благополучие ребенка. Поэтому очень важно, сможет ли ваш малыш успешно адаптироваться к детскому саду, и помочь ему в этом — задача не только воспитателей. В первую очередь — это забота мамы и папы.



**Зачем идти ребенку
в детский сад?**

- В детском саду ребенок имеет возможность общаться со сверстниками;



- Ребенок приобретает навыки общения с взрослыми;
- В детском саду ребенок знакомится с определенными правилами и учится соблюдать их;
- Ребенок получает возможность интеллектуального и физического развития.



**Чтобы детский сад действительно
оказался приятным и полезным
местом для Вашего ребенка,
нужно**

**хорошо подумать и понять, для чего
именно он нужен Вам и вашему
ребенку**



АДАПТАЦИЯ – что это?

АДАПТАЦИЯ

от лат. «приспособляю» — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

В силах родителей и педагогов сделать жизнь ребенка счастливой, интересной и насыщенной!



ВХОЖДЕНИЕ В ХОЛОДНУЮ РЕКУ (адаптация





Когда человек оказывается в новой жизненной ситуации, происходит нечто похожее. Если сельский житель решает переехать в город, сначала он будет испытывать тревогу, затем дискомфорт от большого количества людей, от шума и пр. Ему понадобится некоторое время, для того чтобы привыкнуть, почувствовать себя комфортно в новых условиях. Для каждого человека срок привыкания индивидуален. Кому достаточно трех недель, а кому-то необходимо гораздо больше времени. Те же закономерности существуют при переходе из домашних условий к условиям детского сада, из детского сада в школу, из школы в профессиональное учебное заведение. Что необходимо, чтобы человек лучше адаптировался? Прежде всего, человек должен знать, что его ожидает, и быть к этому внутренне готовым.

Мифы об адаптации

- **Миф 1.** Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у нас будет то же самое.
- **Миф 2.** Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят.
- **Миф 3.** У ребенка, который начинает ходить в детский сад, портится характер, он становится просто невыносимым.



Длительность и течение адаптации зависит от многих факторов:

- особенностей высшей нервной деятельности (темперамента);
- возраста ребенка;
- состояния здоровья;
- разницы в обстановке, в которой ребенок находился дома, и той, в которой находится в детском саду;
- условий в дошкольном учреждении;
- поведения и эмоционального состояния взрослых (тревожность, негативизм к детскому саду...).

Различают степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду:

1

- Легкая адаптация: за 20-30 дней;

2

- Средняя адаптация: за 30-40 дней

3

- Тяжелая адаптация : от 2 до 6 месяцев

4

- Очень тяжелая адаптация: около полугода и более. Встает вопрос, – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, он «несадовый» ребенок. Однако как бы ни готовили ребенка к ДООУ, все равно он, особенно в первые дни, находится в состоянии стресса.

Как подготовить ребенка к посещению детского сада

- Увеличьте круг общения вашего малыша с взрослыми и детьми.
- Ребенок, который отправился в детский сад, должен обладать определенными культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.
- Позаботьтесь об укреплении здоровья малыша
- Заранее знакомьте ребенка с детским садом.



- Начиная подготовку малыша к походу в детский сад, придерживайтесь режима близкого к режиму в детском саду.

Примерный режим дня

Прием детей	до 8.00
Завтрак	8.30–9.00
Игры, занятия, прогулка	9.00–11.35
Подготовка к обеду, обед	11.35–12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20–15.00
Подъем, оздоровление, гигиенические процедуры, полдник	15.00–16.00
Активное бодрствование	16.00–17.00
Прогулка	17.00–17.30
Игры, уход домой	17.30–19.00



- Приблизьте домашний режим питания к детсадовскому. Переходите на новый режим питания постепенно, чтобы перемены были не слишком ощутимы.



- Помните, что в первый месяц посещения детского сада пребывание в группе будет увеличиваться постепенно, на 2–3 часа.



Подготовка родителей.

Поведение родителей в период адаптации детей к саду

- Заранее подготовьте детский гардероб.
- Старайтесь общаться с воспитателями доброжелательно, избегайте конфликтов по пустякам.
- Уходя – уходите!
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении.

Помните!!!

- Что на привыкание ребенка к детскому саду может потребоваться до полугода.
- Рассчитывайте свои силы, возможности и планы.
- Лучше, если на этот период у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

**А может ли малыш
улыбаться в период
адаптации?**



Оказывается, может.

Для этого нужны лишь слаженные действия заинтересованных в этом процессе взрослых – родителей и всех сотрудников образовательного учреждения.



ТЕХНИКА ПОЗИТИВНОГО РАССТАВАНИЯ

- Обеспечьте малышу **эмоциональную стабильность** утром;
- Выберите в семье **гаранта** позитивного расставания;
- Позвольте малышу взять в детский сад эмоциональный **якорь**;
- С ребенком обязательно надо попрощаться, но помните о **золотой середине**;
- Разработайте **ритуал** прощания;
- Выберите удобные **точки отсчета**.

И улыбнитесь друг другу!



**Запаситесь терпением, и детский сад
будет привычным и уютным миром
для вашего малыша!**



Уважаемые родители!

Приглашаем Вас вместе с ребенком (от 2х лет) посетить игровое занятие по адаптации на базе Консультационного Центра.

**МБДОУ «Детский сад №103» по адресу
ул.Зеленая,15.**

Будем рады Вас видеть!



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

