

## Что такое адаптация?

*Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.*

Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать.



### Организация

Наш адрес:  
Краснодарский край,  
Новокубанский район  
г. Новокубанск,  
ул. Парковая, 2а  
МДОАУ №10 «Казачок»  
e-mail:  
nvk-kazachok@yandex.ru

Муниципальное дошкольное  
образовательное автономное  
учреждение детский сад № 10  
«Казачок»

## Адаптация ребенка в детском саду



**Информацию подготовила:  
педагог – психолог**

**Прилепина Наталья Игоревна**

**В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:**

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

## **Кому адаптироваться легче?**

**Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.** Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту "тетю" несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).

**Детям, физически здоровым,** т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".

**Детям, имеющим навыки самостоятельности.** Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

**Детям, чей режим близок к режиму сада.** За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, лечь спать нужно не позже 20:30.

Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

**В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.**

**В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.**

**Не перегружайте малыша в период адаптации.**

**Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.**

**Будьте терпимее к капризам**

**Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку**

**Призовите на помощь сказку или игру.**

**Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться.**

**Придумайте свой ритуал прощания**