

# Адаптация ребенка в детском саду

**Адаптация** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

В детском саду есть уже свой отработанный алгоритм адаптации ребенка:

- \* чтобы ребенку было проще познакомиться с воспитателями и другими детьми, мама приводит его несколько раз на дневную и вечернюю прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми;

- \* первую неделю малыша приводят к девяти часам, чтобы он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой. Желательно, чтобы ребенок был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке;

- \* первую неделю мама находится в группе вместе с малышами, чтобы он чувствовал себя спокойнее. После утренней прогулки мама забирает ребенка домой;

- \* вторую неделю малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии;

- \* третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Не надо переоценивать негативные переживания ребенка. Замечено, что даже те дети, которые с рыданиями умоляют мать не оставлять их в саду, через несколько минут после ее ухода успокаиваются и включаются в игры с товарищами. Если же ребенок чувствует, что своими протестами ему удалось посеять в сердце матери сомнения или даже ощущение вины, то он с удвоенным упорством примется воздействовать на нее всеми доступными средствами. Родителям можно поделить обязанности таким образом, чтобы на первых порах

ребенка в сад отводил отец: отцы вообще более трезво относятся к эмоциональным реакциям детей.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество людей. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

## Воспитатели рекомендуют:

1. Настраивать ребенка на мажорный лад. Внушать ему, что это очень здорово, что он дорос до сада и стал таким большим.

2. Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, вызовут у малыша тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

3. Если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

4. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.

5. Щадить его ослабленную нервную систему.

6. Не увеличивать, а уменьшать нагрузку на нервную систему. На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости. Намного сократить просмотр телевизионных передач.

7. Как можно раньше сообщить врачу и воспитателям о личностных особенностях малыша.

8. Не кутать своего ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе.

9. Создать в воскресные дни дома для него режим такой же, как и в детском учреждении.

10. Не реагировать на выходки ребенка и наказывать его за детские капризы.

11. При выявленном изменении в обычном поведении ребенка как можно раньше обратиться к детскому врачу или психологу.

12. При выраженных невротических реакциях оставить малыша на несколько дней дома и выполнять все предписания специалиста.

Как бы там ни было, даже при самом благоприятном стечении обстоятельств, перемена в образе жизни при поступлении в сад связана для ребенка с объективными трудностями. Дома он чувствует себя во всех отношениях более комфортно, поскольку условия жизни так или иначе приспособляются к его индивидуальным нуждам. В детском саду, наоборот, надо самому приспособляться к новым условиям, правилам и требованиям, да к тому же приходится распрощаться со своим привилегированным домашним положением и влиться в среду сверстников.

Даже самый гуманный воспитатель, работающий с небольшой группой детей, не может уделить ребенку такое же внимание, как мама. Родители нередко замечают, что, возвратившись из детского сада, малыш буквально вцепляется в мать, не отходит от нее ни на шаг, пытаясь восполнить накопившийся дефицит близкого общения. Накормленный и ухоженный вдали от дома, он, тем не менее "изголодался", и это голод особого рода, который очень трудно утолить. Родителям надо позаботиться, чтобы испытываемый ребенком дефицит не был слишком острым. Если есть возможность, не надо оставлять малыша в саду надолго. А дома надо сторицей восполнять то, чего ребенок был лишен в отсутствие родителей.

## РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

### 2-ая МЛАДШАЯ ГРУППА

График и время работы группы			12ч 6.00-18.00
	Режимные моменты	Образовательные области	
1.	Прием, игры, индивидуальная работа	Коммуникация Познание Социализация	6.00-8.00
2.	Утренняя прогулка	Безопасность Труд Игра Социализация	7.00-8.10
3.	Подготовка к утренней гимнастике. Утренняя гимнастика	Физическая культура Здоровье	7.45-7.50
4.	Подготовка к завтраку, завтрак.	Здоровье Самообслуживание Этикет	8.10-8.35
5.	Игры, подготовка к организованной деятельности детей на прогулке.	Коммуникация Социализация	8.35-8.55
6.	Выход на прогулку, прогулка. Организационная деятельность детей на прогулке	Безопасность Познание Социализация Физическая культура Музыка	8.55-11.30
7.	Второй завтрак	Здоровье	10.00
8.	Купание в бассейне	Здоровье Безопасность Коммуникация	10.40-11.00
9.	Возвращение с прогулки	Безопасность Коммуникация	11.30-11.40

10.	Подготовка к обеду, обед.	Здоровье Самообслуживание Культурно-гигиенические навыки Труд	11.40-12.10
11.	Подготовка ко сну, сон	Здоровье	12.10-15.00
12.	Подъем, воздушные, водные процедуры	Физическая культура Здоровье	15.00-15.10
13.	Подготовка к полднику, полдник	Здоровье Самообслуживание Культурно-гигиенические навыки	15.10-15.25
14.	Игры, труд, индивидуальная работа.	Труд Художественное творчество Познание	15.25-15.50
15.	Подготовка к прогулке, прогулка	Социализация Коммуникация Здоровье  Безопасность Познание Труд	15.50-17.30
16	Уход домой		18.00

## Адаптация ребенка в детском саду

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями.

В детском саду есть уже свой отработанный алгоритм адаптации ребенка:

- \* чтобы ребенку было проще познакомиться с воспитателями и другими детьми, мама приводит его несколько раз на дневную и вечернюю прогулку. Очень важно, чтобы ребенок видел, как родители приходят за детьми;
- \* первую неделю малыша приводят к девяти часам, чтобы он не видел слез и отрицательных эмоций других детей при расставании с мамой. Желательно, чтобы ребенок был накормлен, потому что многие малыши отказываются кушать в непривычной для них обстановке;
- \* первую неделю мама находится в группе вместе с малышами, чтобы он чувствовал себя спокойнее. После утренней прогулки мама забирает ребенка домой;
- \* вторую неделю малыш остается в группе в течение такого же времени, что и в первую, но уже без мамы. Мама приходит к концу утренней прогулки, и ребенок обедает в ее присутствии;
- \* третью и четвертую неделю ребенок уже может остаться на дневной сон. Родители могут забрать его сразу, как только он проснется.

Полная адаптация ребенка к детскому саду возможна не раньше чем через 2-3 месяца. И в течение всего этого периода надо заботиться о том, чтобы ребенок не слишком остро ощущал разрыв между своей прежней и теперешней жизнью. Проявляйте как можно больше интереса к его занятиям в детском саду, внимательно выслушивайте его рассказы, сохраняйте рисунки и аппликации, которые он приносит; любознательность и стремление к действию возникают и развиваются (как и умение говорить или ходить) при доброжелательном и терпеливом участии взрослых, благодаря их постоянным поощрениям.

Если вы хотите узнать больше о том, как обстоят дела вашего малыша в садике, поиграйте с ним домашними игрушками в детский сад. Пусть одна из этих игрушек будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и предложите решение его проблемы через нее, ориентируя игру на положительный результат.

Не надо переоценивать негативные переживания ребенка. Замечено, что даже те дети, которые с рыданиями умоляют мать не оставлять их в саду, через несколько минут после ее ухода успокаиваются и включаются в игры с товарищами. Если же ребенок чувствует, что своими протестами ему удалось посеять в сердце матери сомнения или даже ощущение вины, то он с