

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»**

**Консультация для родителей**  
***«Адаптация в детском саду»***

Подготовила воспитатель:

Самсонова Алина Александровна

сентябрь 2022 г.

*Адаптация* – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Вся жизнь ребенка кардинальным образом меняется. Ребенку необходимо время, чтобы адаптироваться к новой жизни в детском саду.

В первый день пребывания в абсолютно новом окружении ребенком владеют два чувства: любопытство и страх. Первое время в детском саду самое тяжелое. Ребенку надо привыкать одновременно и к разлуке с главными для него людьми, к незнакомой и непривычной обстановке, к жизни в постоянном окружении сверстников, к новым правилам и режиму.

Даже если ребенок уже посещал ясли или частный садик, для него адаптация может пройти чуть легче, а может наоборот, смена уже более менее устоявшейся для него обстановки на другую, может дать обратный эффект. Ребенок лишь понимает, что родитель ушел, и его нет рядом. Он не знает, оставили ли его навсегда или все-таки придут, заберут. Малыш не ориентируется во времени, такие понятия как утро, день, вечер, час для него смутны. У детей в период адаптации могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние, иногда повышается температура тела, что приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда заболеванию. У некоторых наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков.

Благоприятной считается адаптация, в ходе которой отсутствуют ярко выраженные невротические реакции. Условно благоприятным называется процесс, в ходе которого у ребенка наблюдается не более одного простудного заболевания на протяжении месяца. Психологическое состояние приходит в норму в течение пары месяцев. Неблагоприятное течение адаптации встречается гораздо чаще. В этом случае ребенок болеет дольше, чем посещает сад, может терять в весе, а на стабилизацию эмоционального состояния уходит много времени.

## **Адаптацию условно разделяют на три типа:**

### ***Легкая адаптация***

При легкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение одного месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита, сон налаживается в течение недели. Эмоциональное состояние, ориентирование, речевая активность и игровая деятельность приходит в норму от десяти дней до месяца. Взаимоотношения с взрослыми почти не нарушаются. В период легкой адаптации заболевания возникают крайне редко.

### ***Средняя адаптация***

При средней адаптации все нарушения в поведении ребенка выражены более ярко и длительнее. Нарушения сна и аппетита нормализуются не раньше чем через двадцать или сорок дней. Эмоциональное состояние, ориентация, речевая и двигательная активность не устойчивы в течение месяца. В это время взаимоотношения с взрослыми практически не нарушаются. Заболевания, как правило, проявляются в виде острой респираторной инфекции, протекающей без осложнений.

### ***Тяжелая адаптация***

Тяжелая адаптация протекает гораздо длительнее – от двух до шести и более месяцев, с тяжестью всех проявлений. Ребенок начинает часто болеть, что неблагоприятно отражается на состоянии его организма, физическом и нервно-психическом развитии. Характеризуется длительностью и тяжестью неадекватного поведения, длительное снижение аппетита, восстанавливается на третьей неделе и позже. В редких случаях проявляется анорексия, нарушается сон, избегает общения со сверстниками. Эмоциональное состояние длительно нарушено. Поэтому так важна подготовка к садику.

Для более быстрой и легкой адаптации необходимо:

1. Познакомить ребенка с садиком, читая книги, разговаривая с ребенком, прогуливаясь вокруг территории садика.

2. Совместно собрать вещи в садик (сменную одежду, обувь, какую-нибудь небольшую вещицу, напоминающую о доме), ведь садик это «работа» ребенка, такая же, как у мамы или папы.
3. Узнать расписание и постараться соблюдать режим дня садика дома (прием пищи, самостоятельный сон). Особенно ранний подъем часто вызывает у ребенка негативное отношение к садику.
4. Подготовить ребенка к рациону питания в садике. Его для детских садиков разрабатывают медицинские работники исходя из знаний анатомии и физиологии детского пищеварения, таким образом, чтобы еда максимально покрывала потребность ребенка и в питательных веществах, витаминах и минералах (рыба, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, различные крупы). Дома приучать питаться разнообразной здоровой пищей.
5. Нужно развивать самостоятельность, особенно в плане самообслуживания (умывание, прием пищи, одевание простых вещей, туалет).
6. В начале первых посещений не торопиться, ведь каждый ребенок индивидуален, кто-то привыкает быстро, кому-то нужен более длительный срок, чтобы адаптироваться. Советуйтесь с воспитателем.
7. Установить дружественные отношения со всеми педагогами и помощниками. Расскажите воспитателям, каким ласковым именем вы его называете, какие у него особенные привычки.
8. Избегать в присутствии ребенка критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Ребенок чувствует ваше отношение и подражает, ведь родители эталон для него.
9. Не затягивать расставание в садике, ребенок в этом возрасте свои негативные эмоции выражает капризами, плачем и потом ему уже сложнее успокоиться. Прощаться по возможности быстро и твердо.

10. Нельзя действовать непоследовательно. Не захотели – не пошли, заплакал – не пошли, дошли до садика, а ребенок закапризничал – вернулись домой. Ребенок это быстро понимает и тогда такие манипуляции могут длиться очень долго.

11. Перестать волноваться. Не проецируйте свою тревогу на ребенка, не обсуждайте при нем возможных осложнений. Не стоит и чрезмерно преувеличивать, рисуя ребенку сказочные картины его жизни в детском саду, это может вызвать разочарование. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости.

Уважаемые родители, период адаптации сложен для всех участников процесса, и для детей, и для родителей, и для воспитателей. Только взаимное сотрудничество, уважение, терпение и доверие поможет ребенку менее болезненно влиться в социум детского сада. Мы желаем вам успехов в подготовке к такому важному и волнующему периоду жизни вашего малыша.