

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

**Консультация для родителей  
«Адаптация к детскому саду. Как помочь ребенку?»**

Подготовила :  
воспитатель Демишева-Юмашева Е.А.  
Сентябрь, 2021 г.

При поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети проходят через адаптационный период.

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

Приспособление организма к новым условиям социального существования, к новому режиму сопровождается изменениями поведенческих реакций ребёнка, расстройством сна, аппетита. Наиболее сложная перестройка организма происходит в начальный период адаптации, который может затянуться и перейти в дезадаптацию, что приведёт к нарушению здоровья, поведения, психики ребёнка.

Адаптивные возможности ребёнка раннего возраста ограничены, резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям или замедлению темпа психофизического развития.

Процесс привыкания ребёнка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации, необходим постепенный переход ребёнка из семьи в дошкольное учреждение.

**Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: лёгкую, среднюю и тяжёлую.**

При **лёгкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1 – 2 недели. Острых заболеваний не возникает. У ребёнка преобладает радостное или устойчиво-спокойное состояние; он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро привыкает к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливается через 20 – 30 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Эмоциональное состояние ребёнка нестабильно, новый раздражитель способствует отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

**Тяжёлая адаптация** приводит к длительным и тяжёлым заболеваниям. У ребёнка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные

действия); активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик); либо отсутствует активность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, пассивное подчинение, подавленность, напряжённость).

В уголке для родителей висит листок режима дня ребёнка. Это ещё один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, уже сейчас нужно приучать малыша к режиму дня, сходному в большей степени с режимом ДОО: завтрак 8 – 9 утра; обед 12 – 13 часов; сон с 13 до 15 часов; полдник в 15 часов, ужин в 16 часов, укладывание на ночь не позднее 21 – 22 часов. И стараться максимально придерживаться этого режима.

Чтобы ребёнок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку, отучить от пустышки.

Вот мы и подошли к самому главному: все документы готовы, ребёнок и родители настроены идти в садик, к детям.

1-й день — вы приводите ребёнка к 9 часам на прогулку и забираете тотчас после неё.

Затем в течение недели приводите малыша и оставляете в саду до обеда. А мы наблюдаем за ним и в зависимости от его поведения (привыкания, эмоционального настроения) сообщаем вам, когда лучше будет оставить его на дневной сон, а потом уже и на целый день.

Но вот ребёнок заплакал, и у родителей возникает вопрос: «Как быть?». Да ведь это очень хорошо, что малыш плачет, большую тревогу вызывают тихие, «равнодушные» дети, ведь они все переживания держат в себе. Ребёнок плачет — и успокаивается эмоционально, он даёт «сигнал» обратить на него внимание. Со всей ответственностью можно сказать, что плачущие поначалу дети в будущем посещают детский сад с большим удовольствием, чем тихие и спокойные.

Имейте в виду, что пока ваш ребёнок не адаптируется к детскому саду, не стоит водить его в гости. Пусть для него на это время привычными будут только стены родного дома и своей группы.

### **Факторы, от которых зависит течение адаптационного периода:**

- Возраст.
- Состояние здоровья.
- Уровень развития.
- Умения общаться со взрослыми и сверстниками.
- Сформированность предметной и игровой деятельности.
- Приближенность домашнего режима к режиму детского сада.
- Причины тяжелой адаптации к условиям ДОО.
- Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

- Наличие у ребёнка своеобразных привычек.
- Неумение занять себя игрушкой.
- Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Необходимое условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребёнка в семье и детском саду.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно адаптироваться в дошкольном учреждении. Дети раннего возраста эмоциональны, впечатлительны. Им свойственно быстро заражаться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Эти особенности и должны использоваться вами при подготовке ребёнка в детский сад. Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребёнок приобрёл при поддержке близкого человека.

### **Как родители могут помочь своему ребёнку в период адаптации к ДОО**

- По возможности расширять круг общения ребёнка, помочь ему преодолеть страх перед незнакомыми людьми, обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, высказывать положительное отношение к ним;
- Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в игру;
- Развивать подражательность в действиях: «полетаем, как воробушки, попрыгаем как зайчики»;
- Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего;
- Не высказывать сожаления о том, что приходится отдавать ребёнка в дошкольное учреждение. Некоторые родители видят, ребёнок недостаточно самостоятелен в группе, например, не приучен к горшку. Они пугаются и перестают водить его в детский сад. Это происходит оттого, что взрослые не готовы оторвать ребёнка от себя;
- Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.

### **К моменту поступления в детский сад ребёнок должен уметь:**

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;

- активно участвовать в одевании, умывании.

Наглядным примером выступают прежде всего сами родители. Требования к ребёнку должны быть последовательны и доступны. Тон, которым сообщается требование, выбирайте дружелюбно-разъяснительный, а не повелительный.

Если ребёнок не желает выполнять просьбы, вызвал у вас отрицательные переживания, сообщите ему о своих чувствах: мне не нравится, когда дети хнычут; я огорчена; мне трудно.

Нужно соразмерять собственные ожидания с индивидуальными возможностями ребёнка.

Важно также постоянно поощрять ребёнка, давать положительную оценку хотя бы за попытку выполнения просьбы.

Планируйте своё время так, чтобы в первые 2 – 4 недели посещения ребёнком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день. А в первые дни вам необходимо находиться рядом с телефоном и недалеко от территории детского сада.

В период адаптации важно предупреждать возможность утомления или перевозбуждения, необходимо поддерживать уравновешенное поведение детей.

Для этого не посещайте людные места, не принимайте дома шумные компании, не перегружайте ребёнка новой информацией, поддерживайте дома спокойную обстановку.

Поскольку при переходе к новому укладу жизни у ребёнка меняется всё: режим, окружающие взрослые, дети, обстановка, пища.

Скорее всего ваш ребёнок прекрасно справится с изменениями в жизни. Задача родителей — быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Радоваться при встрече с ребёнком, говорить приветливые фразы: я по тебе соскучилась; мне хорошо с тобой. Обнимайте ребёнка как можно чаще.

**Условия уверенности и спокойствия ребёнка — это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, т.е. четкое соблюдение режима.**

### **Игры в адаптационный период с детьми 2 – 3 лет.**

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребёнок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребёнок не чувствовал себя обделённым вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учётом игровых возможностей детей, места проведения и т. д.

### **Догонялки**

*(проводится с двумя – тремя детьми)*

**Ход игры.** Кукла знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убегать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки»

Вариант: игра проводится с мишкой.

### **Солнечные зайчики**

**Материал.** Маленькое зеркальце.

**Ход игры.** Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом: Солнечные зайчики Играют на стене. Помани их пальчиком, Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.

Игру можно повторить 2-3 раза.

### **Игра с собачкой**

**Материал.** Игрушечная собачка.

**Ход игры.** Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав – гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку «спасибо!»

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребенка.

### **Собирание «сокровищ»**

**Материал.** Корзина.

**Ход игры.** На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша наибольший интерес (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какоелибо «сокровище» и просит достать его из корзины.

### **Делаем коллаж**

**Материал.** Обрезки цветной бумаги, поздравительные открытки, веревочки, кусочки пенопласта, пряжки и т. п.

**Ход игры.** Воспитатель расстилает на столе большой лист плотной бумаги или картона. Кисточкой промазывает клеем с одной стороны кусочек пенопласта (открытку и т. д.) и предлагает ребенку, чтобы он наклеил его на бумагу. Разрешает малышу самому выбирать предметы, которые ему хотелось бы наклеить. Внимательно понаблюдав за действиями взрослого, ребенок сумеет сам намазывать клей. Завершенный коллаж можно повесить

на видном месте, чтобы все могли им любоваться

*Игра способствует развитию творческих навыков.*

### **Ловись, рыбка**

**Материал.** Картонная коробка, металлические пробки от бутылок («рыбки»), магнит, палочка и веревка (для удочки).

**Ход игры.** В картонную коробку помещают несколько металлических пробок от бутылок, желательно разного цвета. К одному концу веревки (или тесемки) привязывают палочку, а к другому – брусок магнита. Воспитатель показывает ребенку, как выуживать «рыбок» из коробки, притягивая металлические пробки магнитом. Если пробки разного цвета, то малышу можно предложить вытянуть, например, красную рыбу.

После того как будут извлечены все пробки, взрослый считает их («Вот сколько рыб мы поймали!»), и игра начинается сначала.

*Игра способствует развитию согласованности движений.*

В особом внимании и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно «пальчиковыми» играми. Кроме того, эти игры обучают согласованности и координации движений.

### **Кто в кулачке?**

**Ход игры.** Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулачок?

Это, может быть, сверчок? (*Сжать пальцы в кулак.*) Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай! (*Выставить вперед большой палец.*)

### **Игра с кистями рук**

**Ход игры.** (*Выполняя движения, воспитатель просит ребенка повторять их.*) Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя». Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем – «кисточкой» кружки на щеках ребенка, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке.

Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук – хлопок, стук – стук – хлопок, стук – хлопок – хлопок и т. п.

Приведенные ниже игры не только ободрят робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться, агрессивному ребенку.