

# Адаптация ребенка к условиям доу



# Подготовка к детскому саду:

- Максимально приблизить режим ребенка дома к режиму детского сада.
- Готовить разнообразную пищу, приближенную к меню детского сада.
- Развивать навыки самообслуживания (умение частично одеваться и раздеваться, умение пользоваться туалетом, умение кушать самостоятельно).
- Развивать умение общаться со сверстниками и взрослыми (делиться игрушками, просить, знакомиться, благодарить и т.д.).
  - Формировать позитивный настрой к детскому саду, рассказать ребенку о том, что он пойдет в детский сад, ему там очень понравится.

# Кому легче адаптироваться?



- физически здоровому ребенку;
- ребенку, который имеет навыки самостоятельности (частично одевается, сам кушает, умеет пользоваться туалетом);
- ребенку, чей режим дня и питания приближены к режиму детского сада;
- ребенку социализированному, который охотно общается со сверстниками и взрослыми.

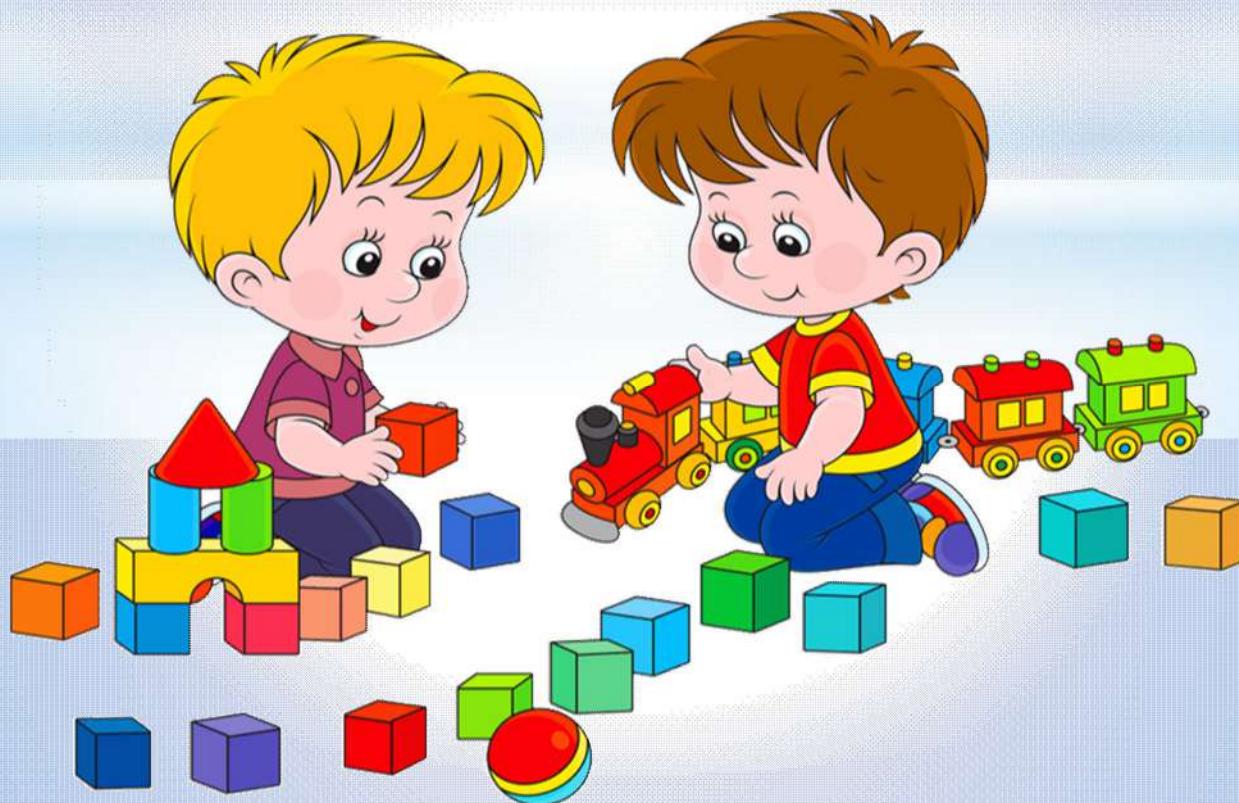
# 3 этапа адаптации:



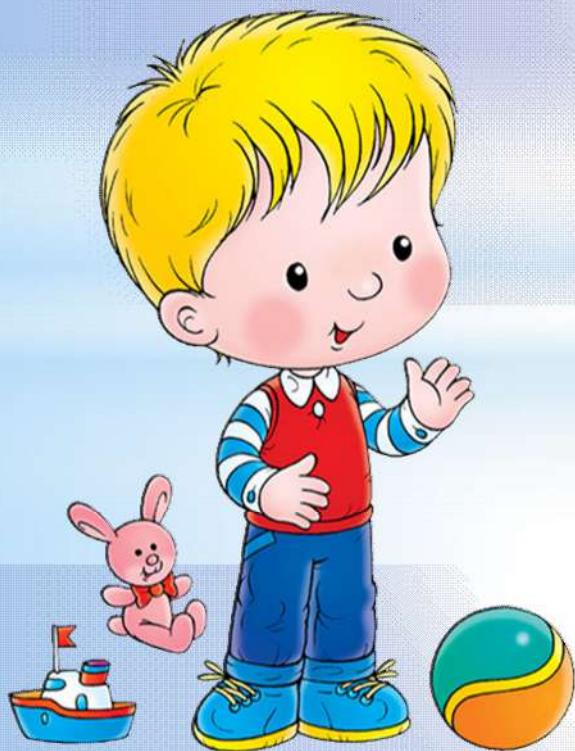
- 1 этап - *острая фаза* (ребенок не может удержать контроль над эмоциями);
- 2 этап - *умеренно острая фаза* (начинается привыкание, отрицательны реакции утихают);
- 3 этап - *компенсированная фаза* (психофизиологические реакции восстанавливаются до нормального состояния).

# 3 степени адаптации:

- легкая** (привыкание длится примерно 3-4 недели);
- средняя** (привыкание длится не менее 1,5-2 месяца);
- тяжелая** (привыкание длится более 2 месяцев).



# Признаки успешной адаптации:



- хороший аппетит,
- спокойный сон,
- охотное общение с другими детьми,
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя,
- нормальное эмоциональное состояние в течении дня.

# Советы и рекомендации:

- регулярно посещайте детский сад;
- прислушивайтесь к рекомендациям педагогов детского сада;
- не пугайте ребенка детским садом;
- приучайте ребенка к самостоятельности;
- соблюдайте четкий режим дня ребенка;
- в период адаптации не перегружайте ребенка;
- если ребенок сильно расстраивается, дайте ему с собой его любимую игрушку;
- поиграйте с ребенком в детский сад;
- почитайте специальные сказки про детский сад.



# Спокойная мама - спокойный малыш!

- разговаривайте с ребенком уверенно и спокойно, так как ему передается Ваша неуверенность и беспокойство и он расстраивается еще больше;
- формируйте позитивный настрой к д\с сначала у себя, затем у ребенка;
- лучше отводить малыша в д\с тому взрослому, с которым легче ему расстаться;
- не затягивайте утреннее расставание, прощайтесь быстро и легко;
- придумайте свой ритуал прощания, он поможет ребенку быстрее привыкнуть;
- говорите малышу, когда вы заберете его домой, и непременно сдерживайте свои обещания.
- создайте бесконфликтную и спокойную атмосферу дома. Не забывайте о постоянных проявлениях любви, словах одобрения и объятиях.



**«Будьте терпеливы,  
дарите малышу  
внимание, заботу,  
любовь, верьте, что  
все у него  
обязательно  
получится!»**

