

МАДОУ МО Г. КРАСНОДАР «ЦЕНТР – ДЕТСКИЙ САД № 102».

# АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА

ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ  
ШЕПАРНЕВА АННА ВИКТОРОВНА

Детский сад – это первое социальное учреждение, в котором ребенок впервые встречается с требованиями и правилами общества. Требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут отличаться. При поступлении в детский сад ребенок оказывается в новых, неизвестных ему условиях, где пространство, взрослые и дети ему незнакомы.

- ❖ Очень важно, чтобы ребенок привык, приспособился к новым условиям и легко «влился» в распорядок детского сада и коллектив группы.



- ❖ Адаптация – процесс приспособления организма к новым условиям.
- ❖ Социальная адаптация – вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающими.

Итак, с чем же сталкивается ребенок при поступлении в дошкольное учреждение?

- ❖ Отсутствие родителей в течение продолжительного времени;
- ❖ Новое помещение;
- ❖ Незнакомые взрослые и дети;
- ❖ Новые требования к поведению;
- ❖ Строгий режим дня;
- ❖ Постоянный контакт со сверстниками;
- ❖ Другой стиль общения.





Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая стрессовую ситуацию, которая без специальной организации педагогов детского сада и родителей может привести к невротическим реакциям:

- ❖ Капризы;
- ❖ Страхи;
- ❖ Отказ от еды;
- ❖ Нарушение сна;
- ❖ Частые болезни.



## Выделяют три степени адаптации:

**Легкая адаптация** - сдвиги (изменения) нормализуются в течение 10-15 дней, ребенок прибавляет в весе, адекватно ведет себя в коллективе, болеет не чаще обычного.

**Адаптация средней тяжести** - сдвиги нормализуются в течение месяца, при этом ребенок на короткое время теряет в весе, может наступить заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки стресса.

**Тяжелая адаптация** длится от 2 до 6 месяцев, ребенок часто болеет, теряет уже имеющиеся навыки, может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.



## Показатели окончания адаптационного периода:

- ❖ В момент расставания и встреч с родителями настроение у ребенка хорошее, он спокоен и бодр;
- ❖ Уравновешенное настроение в течении дня;
- ❖ Общение с детьми без конфликтов, по собственной инициативе;
- ❖ Активное поведение;
- ❖ Адекватное отношение к воспитателям и другим сотрудникам детского сада;
- ❖ Активное взаимодействие со взрослыми и сверстниками;
- ❖ Хороший аппетит;
- ❖ Спокойный глубокий сон.





ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ ПРОШЛА БЫСТРО И УСПЕШНО, РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ СОТРУДНИЧАТЬ С ВОСПИТАТЕЛЯМИ, ПРИНИМАТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ УЧАСТИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ.

- ❖ Необходимо помочь своему ребенку привыкнуть к новому режиму (новые нагрузки, самоограничения, невозможность уединения, новая пища, новое помещение).

Для этого **следует максимально приблизить домашние условия к распорядку детского сада**. Изучите режим дня в группе и следуйте ему когда ребенок находится дома, например, по выходным дням, в отсутствие ребенка в детском саду по семейным обстоятельствам и т.п. Приучайте вашего малыша во время укладываться спать. Важно, чтобы ребенок высыпался и был готов к раннему подъему по утрам. Время отхода ко сну не должно быть позже 21 часа!

# РЕЖИМ ДНЯ И РАСПОРЯДОК ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 – 3 ЛЕТ (1 ГРУППА)

Время	Режимные моменты
7.00-8.10	Приход детей, беседы, игры, общение.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика.
8.20-8.45	Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, завтрак.
9.00-10.00	«Детский совет», совместная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность по самоопределению в центрах активности-специально организованные занятия, не превышающие по продолжительности 10 минут), специально организованные занятия: музыкальное и физкультурное (не превышают 10 минут)
10.00-10.15	Подготовка ко 2му завтраку, завтрак.
10.15-11.40	Подготовка к прогулке, прогулка.
11.40-12.30	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед.

Время	Режимные моменты
12.30-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон.
15.30-16.00	Постепенный подъем, гимнастика после пробуждения, полдник.
16.00-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки.
18.00-18.30	Подготовка к ужину, ужин.
18.30-19.00	Самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями, уход домой.



Помимо своевременного укладывания на сон и пробуждения, дома родителям следует обратить особое внимание на ряд режимных моментов:

❖ **Принятие пищи.**

Завтрак, обед, полдник и ужин должны быть не только своевременными, по режиму дня, но и рациональными, правильными, то есть приближенными к меню детского сада. На фото справа представлено одно из вариантов меню. Питание в детском саду сбалансировано, отвечает всем возрастным и физиологическим потребностям детского организма.

27.09.2022

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

МАДОУ "Центр-детский сад №102" ул. им. В.Гассия, 4Д.

Прием пищи	Наименование блюда:	Подразделения			
		Ясли		Сад	
		Выход, г	ЭЦ, Ккал	Выход, г	ЭЦ, Ккал
Завтрак	Запеканка из творога	100	216,3	120	276,6
	Соус сметанный	25	43,49	30	41,1
	Кофейный напиток с молоком	150	60,45	180	61,85
	Хлеб ржаной	20	38	20	37,22
	Хлеб пшеничный 20	15	35,25	20	46,36
Завтрак2	Груши	75	35,25	100	72,81
Обед	Борщ зеленый	180	193,57	200	188,3
	Икра свекольная	100	114,79	130	119,08
	Кнели из филе индейки с рисом	60/5	140,81	80/5	183,19
	Огурцы свежие	30	4,48	40	5,63
	Сок	150	69	150	68,25
	Хлеб ржаной	20	38	30	55,83
	Хлеб пшеничный 20	15	35,25		
	Соль	3	0	5	0
	Хлеб пшеничный 40			40	92,73
Полдник	Кефир	180	109,92	180	111,03
	Булочка "Веснушка"	50	188,45	60	226,28
Ужин	Каша жидкая пшеничная	180	201,39	180	173,07
	Чай с молоком	150	78,17	180	65,83
	Хлеб пшеничный 20	15	35,25	20	46,36
Всего, Ккал:			1637,82		1871,52

❖ Навыки самообслуживания.

- В питании: приучайте ребенка принимать пищу самостоятельно, аккуратно. На стол ставьте салфетницу, чтобы ребенок тренировал умение пользоваться салфеткой по мере необходимости. **Навык самостоятельного приема пищи является одним из важных факторов успешной адаптации и облегчает привыкание к режиму питания в детском саду.**
- В одевании: старайтесь, чтобы дома ребенок сам надевал на себя те предметы гардероба, которые он уже умеет надевать. Учите малыша другим навыкам самообслуживания в одевании, то есть тем, которые ему пока еще не доступны или даются с трудом. **В детский сад одевайте ребенка так, чтобы он сам мог снять и надеть одежду и обувь (с небольшой помощью).**



- Гигиенические навыки самообслуживания: продолжайте учить ребенка пользоваться туалетом (проситься на горшок) и приводить себя в порядок после него, т.е. мыть руки мылом, вытирать руки и лицо полотенцем. Не используйте дома подгузники. Если ребенок не приучен справлять физиологические потребности на горшок, то находясь в мокрой одежде в новом пространстве, среди малознакомых детей и взрослых, он испытывает дополнительный стресс.

**Дети, которые освоили навыки самообслуживания соответственно возрасту, как правило быстрее и легче адаптируются к условиям детского сада.**

Помните, для ребенка важна реакция мамы и папы на результат его действий, поведение. Очень важна похвала, положительная оценка, стимулирование. Любая похвала эффективно влияет на достижение положительного результата. Это может быть – ласковое слово, ласковое прикосновение, проведение любимой игры, подарки и т.д.





## ❖ ПРОГУЛКИ.

-Гуляйте с ребенком каждый день. Прогулки способствуют закаливанию детского организма, повышению устойчивости к простудным заболеваниям и неблагоприятным условиям внешней среды.

-Расширяйте ориентировку ребенка в ближайшем окружении: посещайте детские площадки во время прогулок. Это способствует повышению уровня социализации вашего малыша.

Адаптация ребёнка к детскому саду предполагает рост контактов с ровесниками и с незнакомыми взрослыми. При этом **существует определённая закономерность – скорее привыкают к новому обществу те малыши, чей социальный круг ранее не ограничивался родителями и бабушками.**



## ❖ ИГРЫ.

-Играйте с ребенком дома и на площадке. **Малыш, который окружен любовью и заботой легче перенесет адаптацию к детскому саду.**

Дома, например, поиграйте в игру «Детский сад», создавая типичные для детского сада ситуации. Рисуйте, лепите, читайте книги.

На площадке можно поиграть в подвижные игры, совместно с ребенком построить башню из песка и т.п.





# ❖ ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ В ДЕТСКОМ САДУ.





## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ.

В настоящее время адаптация ваших деток проходит основной этап. Очень важно на данном этапе установить доверительные, доброжелательные отношения с воспитателями. Воспитатели, как и родители заинтересованы в том, чтобы ваши дети быстро и легко адаптировались к детскому саду.

-Сообщите воспитателям об индивидуальных особенностях своего малыша. Воспитатели, узнавая ребенка со слов родителей, значительно быстрее найдут подход к ребенку. Ребенок начнет доверять воспитателям, испытывать чувство физической и психологической безопасности, комфорта.



# Советы психолога.

Уважаемые родители!

Относитесь к ребенку в адаптационный период очень бережно и внимательно. Это поможет легче пережить ему трудный период адаптации. Будьте терпеливы к капризам и слезам, к изменившемуся поведению. Будьте нежны и доброжелательны. Хвалите ребенка в присутствии родных и знакомых, говорите какой он молодец, уже взрослый, ходит в детский сад. Создавайте у малыша положительный настрой на посещение детского сада. По утрам, когда собираете его в детский сад, старайтесь создать спокойную, жизнерадостную атмосферу. Придумайте традицию прощания/приветствия (пожатие руки, поцелуй, простые, но регулярно повторяющиеся фразы: «Пока, скоро увидимся»). Не затягивайте расставание, оно должно проходить быстро и легко. Не вызывайте у ребенка тревогу во время прощания, ваше спокойствие дает понять ребенку, что все хорошо, можно смело идти в группу.

Случаях ярко выраженных отрицательных эмоциональных состояниях ребенка, следует воздержаться от посещения детского сада 2-3 дня.

Конструктивное взаимодействие, планомерная работа родителей и воспитателей, их терпение, чуткость и соблюдение всех рекомендаций, касающихся адаптационного периода ускорят процесс адаптации воспитанников 1 группы к условиям детского сада. Общей задачей воспитателей и родителей является помочь каждому ребенку легко включиться в жизнь детского сада.

Педагогический коллектив желает каждому своему воспитаннику легкой адаптации.

Совместными усилиями мы достигнем успеха!

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

