

Адаптация—способность организма приспособливаться к различным условиям внешней среды.

В научной практике различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду:

1. При **легкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течении месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

2. Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течении месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

3. **Тяжелая адаптация** приводит к длительным заболеваниям. У ребенка преобладают агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации; активное эмоциональное состояние, плачь, негодующий крик, либо тихое хныканье, подавленность, напряженность.

Залог успешной адаптации —  
правильный эмоциональный  
настрой!

«**Детство** - важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, как прошло **детство**, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, - от **этого** в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш».

**В**асилий Александрович Сухомлинский



МБДОУ Детский сад № 15  
«Родничок»



С

ЕКРЕТЫ  
УСПЕШНОЙ  
АДАПТАЦИИ





**ВОЗРАСТ РЕБЕНКА:** бытует мнение, что чем раньше ребенок пойдет в сад, тем лучше он привыкнет. Отчасти это так, но не стоит забывать про готовность ребенка в эмоциональном плане и в физическом. Например, если ребенок овладеет элементарными культурно-гигиеническими навыками, ему будет легче привыкнуть. (самостоятельно кушает, просится на горшок и т.д.). Самым оптимальным возрастом, по мнению ученых, является возраст 1.5 года.

**ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ:** семья должна не только подготовить малыша к новым изменениям, но и подготовиться сама. Например, мама, которая не может настроиться даже на временное расставание с малышом, своим эмоциональным состоянием может затруднить адаптацию ребенка. Или когда, ребенка утром собрали и привели в детский сад, к незнакомым людям, в незнакомую для него обстановку, при этом, не сказав о детском саде заранее ни слова,...такая перемена вызовет у малыша стресс. Поэтому подготавливать ребенка к детскому саду нужно заранее: говорить про садик, как там хорошо, что в нем есть ребятки и хорошие воспитатели, которые его ждут, очень много разных игрушек, интересно, красиво, весело и хорошо. можно заранее сходить на экскурсию к садику, рассмотреть его. И т.д.).

**ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЛОЖИТЕЛЬНО** настраивать ребенка и себя к посещению дошкольного учреждения. Хвалите ребенка и после посещения садика, когда забираете его домой (еще раз обговаривайте, как хорошо ты сегодня поспал, как вкусно поел, какие хорошие воспитатели.

**ВРЕМЯ ДЛЯ АДАПТАЦИИ:** лучше всего на адаптацию приходиться с начала учебного года, в августе, сентябре, когда идет постепенная наполняемость групп, а так же в течение года до наступления летних каникул. Ребенку будет лучше привыкнуть к условиям детского сада. Рассчитывайте время так, чтобы после успешной адаптации, ребенок имел возможность походить в сад месяца 2 – 3. Бывает так, что родители приводят малыша в июне, он привыкает к детям, воспитателям, режиму, а в июле детский сад закрывается на ремонт, или же родители идут в отпуск и оставляют малыша дома, так как успехи адаптации не закрепились, после приходится проводить адаптацию заново. Иногда, родителю стоит взять отпуск на период адаптации ребенка.

**ОДЕЖДА:** по сезону, по состоянию погоды, удобная для ребенка, с удобными застежками.

## **ЛУЧШИЙ АДАПТАГЕНТ—МАМА!**

**СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ.** Лучше всего, до прихода в дошкольное учреждение, ребенка начинать приучать к режиму (в определенное время завтрак, обед, сон, прогулка). Тогда ребенку будет легче перестроиться и привыкнуть. Регулировать время, когда ребенок ложится спать, не забывайте, что вставать придется рано.

**ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ:** если начали посещать детский сад, то не нужно пропускать дни, без особой причины. К тому же, если адаптация проходит сложно.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ:** оповестить воспитателя об уровне развития ребенка, о его физическом состоянии (например, нарушение координации движений, или о наличии аллергии на тот или иной продукт питания, либо на различные средства мытья и гигиены).

Если есть у ребенка **ЛЮБИМАЯ ИГРУШКА**, по договорённости с воспитателем, можно дать ее ребенку с собой, если он готов будет ей поделиться с другими детьми.

