



# Адаптация в детском саду

**Адаптация** – это привыкание к новой обстановке. Для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Причем малыш еще имеет не большой опыт вхождения в новую среду.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет:

**в яслях – 7 – 10 дней,**

**в детском саду в 3 года – 2 – 3 недели,**

**старшем дошкольном возрасте – 1 месяц.**

Наиболее благоприятным для начала посещения детьми сада является возраст между **3 и 5 годами**.

Адаптацию ребенка к детскому саду можно разделить на три вида: легкая, средняя и тяжелая.

## **Тяжелая адаптация**

В этот период у ребенка наблюдается ухудшение аппетита, вплоть до водного отказа от еды, нарушение сна, резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. Такие дети в коллективе чувствуют себя не уверенно, практически ни с кем не играют.

## **Средняя адаптация**

Малыш более менее терпимо переносит походы в детский сад, может периодически «всплакнуть», но ненадолго.

## **Легкая адаптация**

Ребенок вливается в новый коллектив безболезненно, ему там комфортно, он не устраивает скандалов, когда родители ведут его в детский сад.





## Режим дня

Как ребенок будет адаптироваться в детском саду, зависит от организации режима дня дома. Чем больше условия жизни дома будут приближены к детскому учреждению, тем быстрее привыкнет ребенок к жизни в детском саду.

**Режим** – это рациональное и четкое чередование сна, еды, прогулки, различных видов деятельности в течение суток. Надо приучить ребенка с самого рождения ложиться спать в одно и то же время, перед сном обязательно проветрить комнату, прочитать добрую сказку. Чтобы ребенок был здоровым и веселым, нужно правильно сбалансировать питание.

**Питание для малыша** – это строительный материал для его растущего организма. Пища должна быть разнообразной. Малыш не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами.

**Прогулка** – это неотъемлемая часть режима каждого дня. Знакомясь с природой (животными и растениями), ребенок развивается лучше, учиться быть наблюдательным. Он получает элементарное представление об окружающем мире. Чтобы для ребенка не был стрессом режим дня в детском саду, дома должны быть созданы условия, приближенные к режиму учреждения. Несовпадение этих режимов плохо сказывается на состоянии ребенка, он становится капризным, безразличным к происходящему. Для самочувствия ребенка в адаптационный период большое значение имеет то, в какой мере сформированы у него навыки самостоятельности: ходить на горшок, самостоятельно кушать, одеваться, положительно относиться ко всем культурно – гигиеническим навыкам.





## *Избегайте ошибок*

- **Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на детский сад.** Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома он охотно соглашается идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее себе представить полную картину, что плаксивость – нормальное состояние ребенка в период адаптации к ДООУ.
- **Обвинение и наказание ребенка за слезы** – это не выход из ситуации. От взрослых требуется только терпение и помощь. Знайте, что ребенок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.
- **Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности** – прежде всего, успокойтесь, т.к. дети моментально чувствуют, что родители волнуются и это состояние передается им. Избегайте разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии.
- **Пониженное внимание к ребенку** – типичная ошибка родителей. Покажите ребенку, что ему нечего бояться, потому что МАМА все также рядом

