



***«Что надо знать родителям  
об адаптации детей  
к детскому саду»***  
*(Советы родителям)*

Составила воспитатель  
МБДОУ Харанский детский сад «Кэрэчээн»  
Лукина Анисия Гаврильевна



**Детский сад** — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.



**Адаптация** - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребёнка детский сад, несомненно является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2-3 месяца.

Еще одна ошибка родителей — пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Они заботятся об общественном мнении, испытывают внутренний дискомфорт, волнуются, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего им нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передается им. Родителям очень важно понимать, что ребенок проходит адаптацию к новым условиям жизни.

### КОГДА ВЫ УЖЕ ОСТАВЛЯЕТЕ РЕБЁНКА В ДЕТСКОМ САДУ

- Скажите ребёнку уверенным и твёрдым тоном, что Вам пора идти поцелуйте его, словно ничего не происходит, и уходите, не задерживаясь
- Продемонстрируйте свою уверенность в воспитателе, обратившись к нему с такими, например, словами: "Вижу, у вас сегодня ожидается весёлый день" (далее можно намекнуть воспитателю на то, что ребёнок сейчас займётся его любимым рисованием, или лепкой, или игрой...)
- Скажите ребёнку, как он может определить время, когда Вы должны за ним прийти (например, сразу после обеда) и будьте обязательно точны при этом
- Попрощавшись, – уходите, не оборачиваясь
- Будьте терпеливы. Помните, малышу намного тяжелее, чем Вам. Ему нужна Ваша помощь и поддержка.

## Сколько времени ребенок адаптируется к детскому саду?

Считается, что адаптация к садику в среднем длится 1-2 месяца, но у кого-то этот период может растянуться на полгода и больше. Что можно сделать, чтобы облегчить этот сложный период? Самое главное – ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад.

### Чего нельзя делать ни в коем случае:

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно.



## Что является основным критерием адаптации?

К основным критериям адаптации относятся: • поведенческие реакции; • уровень нервно – психического развития; • заболеваемость и течение болезни; • главные антропометрические показатели физического развития (рост, вес).

## Худший возраст для зачисления в детский сад

Как правило, детям в возрасте трех и четырех лет сложнее всего перейти в детский сад, особенно если они оставались дома исключительно с одним из родителей и не имели других форм ухода за детьми (например, родственника или друга, присматривающего за ними неполный день, или программы раннего дошкольного образования).



## Как понять, что ребенку пора в детский сад?

Признаки готовности к детскому саду

- Он должен принимать активное участие в процессах одевания и умывания.
- Ребенок должен уметь сам пользоваться чашкой и ложкой.
- Он должен садиться на стул без помощи взрослых.
- Он должен без проблем просыпаться утром и, в общем, с желанием соблюдать режим дня.

## В каком возрасте дети лучше привыкают к садику?

Промежуток от полутора до трех лет считается оптимальным, поскольку в более раннем возрасте ребенок еще недостаточно самостоятелен, а после 3-4 лет интеграция в новую среду может осложниться сформировавшимися привычками – чем старше ребенок, тем ему труднее перестроиться на новый график, привыкнуть к отсутствию мамы ...



## Когда ребенок психологически готов к садику?

Ребенок психологически готов к отделению от мамы, когда он может самостоятельно придумывать сюжетно-ролевые игры, когда ему интересны сверстники, то есть в три с половиной-четыре года. При необходимости можно отдавать в сад и раньше, но именно в этом возрасте можно говорить о важности социализации.

## Сколько дети ходят в сад на 2 часа?

В течение первой недели детей оставляют в детском саду на 2 часа (с 9:00 до 11:00). На второй неделе детей просят забирать после обеда (в 12:00). Начиная с третьей недели, дети остаются в саду до полдника (то есть до 16:00). По окончании первого месяца адаптации, детей рекомендуется оставлять в садике на целый день.



## Как понять, что у ребенка тяжелая адаптация в саду?

К признакам тяжелой адаптации можно отнести:

- нежелание идти в детский сад;
- страх перед воспитателем, недоверие;
- в группе ребенок не хочет играть с другими детьми, постоянно напряжен;
- со сверстниками не контактирует;
- может проявлять агрессию к другим детям.



## Какой пример адаптации является хорошим?

Адаптация также может быть поведенческой, влияя на то, как организм реагирует на окружающую среду. Примером структурной адаптации является то, как некоторые растения приспособились к жизни в сухих, жарких пустынях. Растения, называемые суккулентами, приспособились к этому климату, запасая воду в своих коротких, толстых стеблях и листьях

## Можно ли пропускать сад во время адаптации?

Не пропускать сад, не сидеть дома несколько дней, что бы ребенок меньше нервничал и меньше плакал. Нерегулярное посещение сада удлиняет процесс привыкания, делает его более болезненным. Ребенок должен быть здоров, что бы меньше болеть в период адаптации к саду.

Под влиянием новых внешних воздействий в первые дни адаптации к детскому саду ребёнок может на короткое время "растерять" навыки самообслуживания (умение пользоваться ложкой, носовым платком, горшком и т.д.).

В первое время у ребенка бывает пониженный аппетит. Это связано с непривычной пищей (непривычен и вид, и вкус), а также со стрессовыми реакциями — малышу просто не хочется есть. Хорошим признаком считается восстановление аппетита. Пусть малыш съедает не все, что есть на тарелке, но он начинает кушать.



## **Нужно ли водить ребенка в детский сад, если он плачет?**

Стоит ли водить ребенка в садик, если он плачет? Ответ на последний вопрос родители должны дать сами себе.

Важную роль при этом играет также то, как часто малыш болеет. Обычно у детей с низкой адаптацией резко снижается иммунитет, поэтому они больше подвержены различным заболеваниям.

## **Как понять, что у ребенка стресс от садика?**

Малыш может писаться по ночам, родители могут заметить у него резкие перепады настроения, частые срывы и капризы. При тяжелой адаптации возможен срыв, который может привести к психосоматическому заболеванию ребенка. Из-за нежелания идти в садик он начинает часто болеть.



## Как понять, что ребенку плохо в детском саду?

7 признаков, что ребёнку плохо в детском саду

- Беспричинные болезни и новые привычки Конечно, осенне-зимние простуды никто не отменял. ...
- Беспокойный сон и плохой аппетит ...
- Не обзавёлся друзьями ...
- Агрессивное поведение ...
- Стал замкнутым

## Как понять, что у ребенка нервное напряжение?

Прижимается к людям, осуществляющим уход, больше, чем обычно  
Возврат к прежним моделям поведения (характерным для более раннего возраста)

Изменения в режимах сна и питания

Повышенная раздражительность

Гиперактивность

Повышенная пугливость

Повышенная требовательность

Ребенок чаще плачет



## Как приучить ребенка к режиму дня?

- Составить персональный распорядок дня с учетом режима ребенка. Помните, что дети могут просыпаться раньше или позже. ...
- Соблюдать режим питания. Кормить детей необходимо в одно и то же время. ...
- Придерживаться ритуалов. ...
- Определить время для занятий. ...
- Выбрать время для прогулок.

## Какой должен быть режим у ребенка 2 года?

В двухлетнем возрасте норма сна составляет около 13 часов в сутки, из них 11 часов приходится на ночное время и 2 часа на время дневного сна. Однако в каждом конкретном случае эти цифры могут отличаться от нормы. Периоды между сном в этом возрасте составляют 5–5,5 часов.



## Что должен делать нормальный двухлетний ребенок?

Все, что вам нужно знать о вашем растущем 2-летнем ребенке. К 2 годам ваш малыш разговаривает, ходит, лазает, прыгает, бегает и полон энергии. Теперь у вашего ребенка растет словарный запас, и он регулярно усваивает новые слова.

## Как проводить время с двухлетним ребенком?

В 2 года можно читать с ребенком развивающие книги и заниматься по тематическим карточкам, изучать цвета, счет до трех, свойства предмета через тактильные навыки. А еще играть в сюжетно-ролевые игры или в мяч, заниматься с рамками-вкладышами, составлять пазлы или лепить



## Что обязательно должен уметь ребенок в 2 года?

Развитие ребенка с 1,5 до 2 лет  
забираться на предметы мебели и слезать с них без  
посторонней помощи;  
подниматься и спускаться по лестнице с посторонней  
помощью;  
ходить задом наперед и боком;  
прыгать;  
бегать;  
пинать мяч;  
кидать мяч и пытаться его ловить;  
рисовать или обводить прямые линии и круги;

## Чем занять ребенка в 2-3 года дома

Игра в мяч Надувной пляжный мяч поможет обеспечить  
много удовольствия для малышей и не будет сеять хаос в  
вашем доме. ...

Боулинг ...

Рыбалка ...

Лепка пластилином или кинетическим песком ...

Раскраска и рисование ...

Коллекция магнитов ...

Прищепки ...

Игра с геометрическими фигурами



Рассказывать о детском саде: подходить к нему во время прогулок, знакомиться с помещением, территорией.

Можно показывать мультфильмы, читать сказки о детском саде, то есть ребенок должен знать о нем как можно больше.

**Вот книги, которые советую:**

Анна Дьюдни, «Лама в садике без мамы».

Татьяна Рабцева, «Вовка идет в детский сад».

С. Петрова, А. Ласточкина, «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад!».

Ирина Зартайская, «Енотик идет в детский сад».

Елена Бурьева, «Легкая адаптация ребенка к садику за 30 дней».

Бет Шошен, «Всегда вместе».

Сэм Макбрэтни, «Знаешь, как я тебя люблю?».

Деби Глиори, «Что бы ни случилось».

Пржемыслав Вехтерович, «Мамина улыбка».

Одри Пенн, «Поцелуй в ладошке».

