

## Адаптация детей в детском саду

всегда была и остается психологически наиболее сложным периодом для ребенка и его родителей. Учет специфики адаптационного периода поможет не только найти правильный подход к ребенку, но и заложить предпосылки для его успешной социализации в новом коллективе.

### Основные особенности нормально текущего периода адаптации

#### Нарушения настроения

Слезливость, капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, гневливость, агрессивные проявления у других (продолжительность - от недели до 1,5 месяца).

#### Нарушения сна

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Некоторые дети не могут заснуть днем в детском саду, переутомляются и быстро засыпают вечером. Другие, перевозбужденные, не могут успокоиться до 22-23 ч. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность - от 1 до 2 месяцев).

#### Понижение иммунитета

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают часто болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность - от 2 до 10 месяцев, у некоторых детей еще дольше).



#### Нарушение поведения

Дети как бы возвращаются на более ранние ступени развития, хуже играют, игры становятся более примитивными, не могут оторваться от мамы даже дома, начинают бояться чужих людей. У некоторых наблюдается утрата навыков самообслуживания, гигиенических навыков (они не просятся на горшок, испытывают затруднения при необходимости помыть руки и т. д.) (продолжительность - от 1 недели до 2 месяцев).

#### Нарушения аппетита

Дети начинают плохо есть (причем и дома, и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда, незнакомые на вкус. Для детей, привыкших к приему протертой пищи в домашних условиях, может оказаться неожиданной консистенция блюд в детском саду. В сочетании с повышенной нервной возбудимостью некоторых детей это может привести к кратковременным желудочно-кишечным расстройствам - рвоте, болям в животе, икоте, иногда - к пищевой аллергии (продолжительность - от 1 недели до 1 месяца).

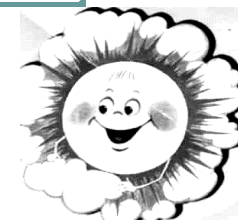
**Если взрослые** вместе доброжелательно, но твердо направят жизнь малыша в новое русло, **никаких особых проблем** с ребенком (если он физически и психически здоров) **не будет.**

Заведующий МБДОУ: Любовь Леонидовна Громыко

Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе: Ольга Владимировна Бармина

Медсестра: Юлия Юрьевна Сенцова

Тел.: (343)258-14-32



**Мы ждём Тебя,  
Малыш и Взрослый!**

*(рекомендации родителям  
по адаптации детей  
в детском саду)*

*Этот дом - наш детский сад,  
Каждый день он ждёт ребят!*

## Памятка родителям «Подготовка ребёнка к посещению детского сада»

*Уважаемые родители! Скоро вам и Вашему ребёнку предстоит начать новую жизнь. Чтобы малыш вступил в неё увереннее, был радостным и общительным, мы предлагаем несколько рекомендаций.*

☀ **Убедитесь** в том, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас, так как колебания и неуверенность родителей передаются детям. Ребенок чувствует, если родители сомневаются и любые их сомнения использует для того, чтобы воспротивиться расставанию с ними.

☀ **Самое главное** – положительный настрой родителей на детский сад. Если вы верите, что это самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш малыш, пусть пока только на уровне внутренних ощущений.

☀ **Настраивайте** малыша как можно положительнее к его поступлению в детсад. Играйте с ним дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий.

☀ **Необходимо** приблизить режим дня в домашних условиях к режиму дня детского сада и регулярно его соблюдать.

☀ **Обязательно** соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

☀ **Приучайте** детей есть разнообразные блюда, ежедневно употреблять супы и каши.

☀ **Приводите малыша** в детский сад лишь при условии, что он здоров.

☀ **Формируйте** у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены: учите его есть, раздеваться и одеваться, мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем. Очень важно умение ребенка своевременно сообщать о своих потребностях. Объясняйте ему: «Если захочешь в туалет, скажи об этом», «Если захочешь пить, подойди к воспитателю и попроси». Умея это, ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

☀ **Как можно раньше** познакомьте ребенка с детьми в детском саду и с воспитателем группы, куда он в скором времени придет. Гуляйте с ребенком на детской площадке. Пусть для ребенка детский сад станет привычным местом, где красиво, уютно, интересно и весело.

☀ **Если ребенок** засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку в домашних условиях до поступления в детский сад.

☀ **Рассказывайте** ребенку, что ходить в детский сад – это очень здорово, что он дорос до детского сада и стал таким большим.

☀ **Все время** объясняйте ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим. Создайте для него спокойный, бесконфликтный климат в семье.

☀ **Не обсуждайте** при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

☀ **Старайтесь** ни при каких обстоятельствах не нервничать и не показывать свою тревогу.

☀ **Не оставляйте** малыша в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирайте домой.

☀ **Щадите** детскую нервную систему. На время прекратите походы в цирк, в театр, в гости. Сократите просмотр телевизионных передач.

☀ **Будьте** терпимы к капризам. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

☀ **Одевайте** ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.

☀ **Не создавайте** у ребенка иллюзий, что все будет так, как он захочет. Объясните, что в группе много детей, поэтому воспитатель, например, не сможет помочь одеться сразу всем, придется немного подождать. Пусть ребенок будет к этому готов.

Образовательное учреждение

создано в 1967 году.

Количество групп в детском саду—6.

Режим работы

очень удобен для детей и родителей:

с 7.30 до 18.00

В МБДОУ № 456 реализуется основная общеобразовательная программа дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

**Добро пожаловать!**

**Мы ждем ВАС!!!**