

## Правила поведения родителей в период адаптации детей к детскому саду:

1. Старайтесь дать ребенку опыт общения с другими детьми и взрослыми. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке с родными. Посещайте детские площадки, парки, ходите в гости.

Но! Во время адаптации постарайтесь максимально исключить посещение многолюдных мест, чтобы не возникало поводов для переутомления и новых стрессов у малыша.

2 . Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность ребенка.

3. Рассказывайте, что в детском саду весело, интересно. Выделяйте положительные моменты в посещении детского сада, чтобы малыш шел туда с желанием.

4. Приучайте ребенка к режиму детского сада. Старайтесь соблюдать режим и в выходные дни.

5. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад)

6 . Приучайте ребенка к самостоятельности (учите малыша самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, пользоваться горшком ( туалетом) и т. д.). Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

7. Давайте возможность и учите ребенка самостоятельно играть в разнообразные игрушки.

8. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно включайте в меню супы, каши, твердую пищу ( картошку, мясо кусочками, котлеты), салаты.

9. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки, возможность выплеснуть эмоции, если ему это необходимо. Первое время малыш может капризничать дома, переключайте его внимание на что-то интересное. Самое главное, вовремя остановить ребенка и обеспечить спокойную обстановку перед сном (почитать книгу, рассматривать картинки, принять успокаивающую ванну и т.д.)

Адрес: ул. Ростовская 28а, г. Симферополь,  
Республика Крым

тел.: (3652) 22-63-61

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №82  
«ЧЕБУРАШКА»



Составитель: педагог-психолог  
Бабина Анастасия Анатольевна

## Что такое адаптация?

Адаптация (от лат. «приспосаблию») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

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.

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. к длительным заболеваниям.

У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

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

**Каждый ребенок адаптируется по-разному: кто-то быстрее и легче, кто-то медленнее и тяжелее.**



## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК АДАПТИРОВАЛСЯ:

- Хороший аппетит
- Спокойный сон
- Охотное общение с другими людьми
- Адекватная реакция на любое предложение воспитателя
- Нормальное эмоциональное состояние (жизнерадостный, активный, любопытный)



**Будьте терпеливы, дарите малышу внимание, заботу, любовь, верьте, что все у него обязательно получится, и будьте счастливы!**

**Добро пожаловать в детский сад!  
Где детям весело и интересно!**