

# АДАПТАЦИЯ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ И В ДООУ

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДЕТСКОМУ САДУ



# ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ

- «Адаптация» (от лат. adaptore - приспособлять) - в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям
- Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям
- Адаптация – сложный и постепенный процесс, имеющий свою продолжительность у каждого ребёнка



**ВАШ МАЛЫШ ПРИШЕЛ В ДЕТСКИЙ САД.  
ДЛЯ НЕГО НАЧАЛАСЬ НОВАЯ ЖИЗНЬ. ЧТОБЫ РЕБЕНОК ВСТУПИЛ В НЕЕ  
РАДОСТНЫМ, ОБЩИТЕЛЬНЫМ, ПОВЗРОСЛЕВШИМ, ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ  
НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ.**



## НАЛИЧИЕ У ДЕТЕЙ 2 – 3 ЛЕТ НАВЫКОВ, ОБЛЕГЧАЮЩИХ АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

### ○ Навыки самообслуживания:

- самостоятельно ест ложкой, умеет пережёвывать пищу; перед едой моет руки;
- пользуется носовым платком, салфеткой во время приёма пищи;
- своевременно просится на горшок;
- снимает расстёгнутые и развязанные части своей одежды, обувь ( шапку, варежки, носки), пытается одеваться без застёгивания;
- знает свои вещи;
- вместе со взрослыми складывает игрушки в ящик или в пакет;

### ○ Навыки общения:

- понимает обращённую к нему речь;



- по просьбе взрослого может оказать помощь: подать полотенце, поднять игрушку, взять ложку;
- понимает слова «нельзя» , «надо»
- пытается играть с другими детьми, любит подражать;
- есть опыт общения с другими взрослыми

## ○ Индивидуальные особенности:

- любит, когда читают книжку;
- любит рассматривать крупные, красочные картинки;
- любит слушать музыку (желательно классическую 1 -1,5 мин.)
- любит рисовать, так как умеет.

## ○ Игровая деятельность:

- самостоятельно делает несложные постройки из кубиков;
- повторяет в игре за взрослыми увиденные действия;
- выполняет знакомые под музыку;
- играет с различными предметами, объединяя в одной игре два несложных действия (сажает в коляску и катает куклу, перевозит игрушки на машинке);
- использует в игре предметы заместители (кружок вместо тарелки, кусочек меха вместо кошечки)



# СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ПРОХОЖДЕНИЯ ОСТРОЙ ФАЗЫ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА

<b>легкая</b>	<b>средняя</b>	<b>тяжелая</b>
<b>До 20 дней</b>	<b>До 30 дней</b>	<b>До 60 дней</b>
Настроение бодрое, в сочетании с утренним плачем, отношение с взрослым не нарушено, отвлекаем, не наблюдается задержки нервно-психического развития, не болеет или болеет 1 раз	В течение месяца настроение неустойчивое, эмоционально-возбужденное, отношение к взрослым и детям избирательное, некоторое снижение веса, заболевания до 2 раз, без осложнений	Проявления невротических реакций: плохой сон, нарушение аппетита продолжительный и длительный плач, отвлекаемость, замкнутость или агрессия, страхи, неуправляемое поведение. Истерические реакции, тремор, длительные заболевания



## **ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ:**

- ❖ Если ребёнок при расставании с вами всё же заплакал, не реагируйте и не бросайтесь его жалеть. Обнимите, поцелуйте и скажите, что вы скоро вернётесь. Затем встаньте и выйдите из комнаты. Воспитатели знают, что истерики прощания чаще всего заканчиваются через 2 – 3 минуты после ухода родителей.
- ❖ Период адаптации в среднем занимает полгода, именно поэтому вам следует запастись терпением и с пониманием относиться к капризам ребёнка в первые месяцы посещения детского сада.
- ❖ Самый благоприятный период для закладывания основ доброжелательного отношения детей друг к другу. В этом помогут чёткие правила взаимоотношений со сверстниками: нельзя бить и обижать друг друга, отнимать игрушки.



# ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

- *ребёнок с аппетитом ест.*
- *быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении.*
- *играет один или со сверстниками.*





Примерная беседа с ребенком дома. (перед приходом в детский сад)

«Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу. Чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В саду все приспособлено для детей. Там маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Ты все сможешь посмотреть, потрогать, поиграть со всем этим. В саду дети кушают, гуляют, играют. Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. И я очень хочу, чтобы ты пошел в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя в сад, а вечером заберу. Ты мне расскажешь, что у тебя было интересного в саду, а я тебе расскажу, что у меня было интересного на работе. Многие родители хотели бы отправить в садик своих детей, но берут туда не всех.



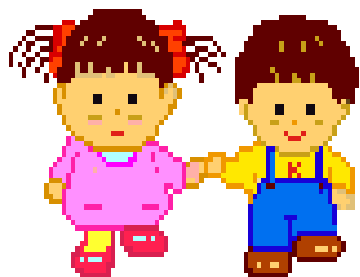


Подробно расскажите о режиме детского сада: что, как и в какой последовательности он будет там делать. Постарайтесь дома перестроить режим дня перед походом в детский сад

**Прививайте ребенку  
элементарные навыки  
самообслуживания**



# ПРИБУЖАЙТЕ РЕБЕНКА К ОБЩЕНИЮ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ



# ПРОГУЛЯЙТЕСЬ С РЕБЕНКОМ ПО ТЕРРИТОРИИ ДЕТСКОГО САДА



# Не допускайте следующих ошибок:



«Будешь капризничать-  
не заберу из детского  
сада»



# Не допускайте следующих ошибок:

«Вот пойдешь в садик, воспитатель тебя накажет за это»



НЕ ВЫСКАЗЫВАЙТЕ ОПАСЕНИЙ ПО ПОВОДУ ТОГО, ЧЕМ  
БУДУТ КОРМИТЬ МАЛЫША, КАК ОДЕВАТЬ, СМОЖЕТ ЛИ ОН  
СПОКОЙНО ПЕРЕНЕСТИ РАЗЛУКУ С МАМОЙ







**«Не хочу в детский са-а-а-д!  
Не пойду-у-у-у!»**





Для улучшения адаптации первые две недели дети посещают детский сад 1.5-2 часа;

Затем постепенно увеличиваем это время до необходимой нормы.

Родителям : не нервничать и не переживать по поводу расставания с ребенком.

Дети очень чутко реагируют на состояние родителей .

Не критикуйте детский сад в присутствии ребенка.





## **Вывод:**

**Если вам понятны все выше сказанные рекомендации и пожелания, значит у вас всё получится. У вашего ребёнка будет успешная адаптация.**

**Главное, чтобы в домашней аптечке всегда были витамины роста – любовь и терпение и благоприятный микроклимат в семье.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

