



# Адаптация в детском саду

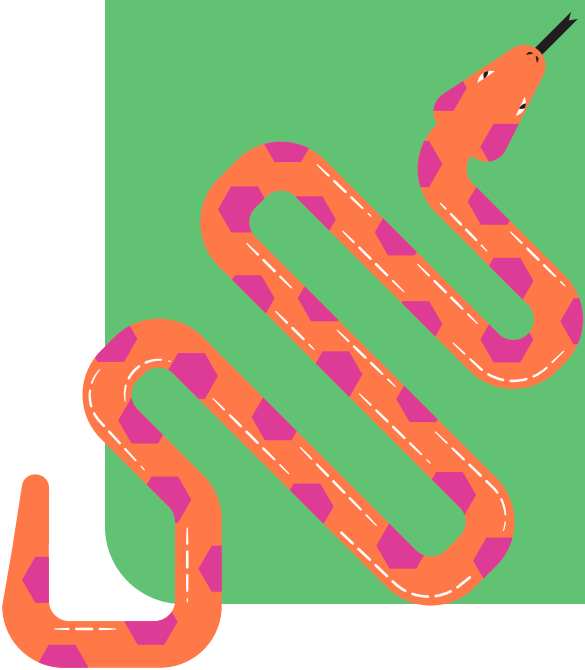
ПОДГОТОВИЛИ  
ВОСПИТАТЕЛИ:

ХАУСТОВА  
АЛЧИСЛАВНА

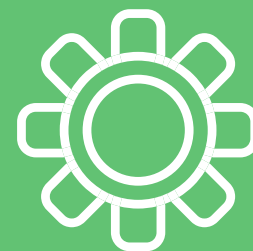
И

ШИРМАНОВА  
ЮЛЬЧИСЛАВНА

...



# Здравствуйте!



— У Вас в руках рекомендация, которую создали мы - воспитатели.

— Здесь находятся ответы на многие вопросы по теме адаптации в детском саду.

— Очень надеемся, что она поможет легко и быстро пройти этот непростой процесс.

— Желаем вам приятно провести время!

# Содержание:



Что такое  
адаптация?  
Фазы  
адаптации.



Знания,  
умения и  
навыки  
малыша.



Адаптация  
родителей.



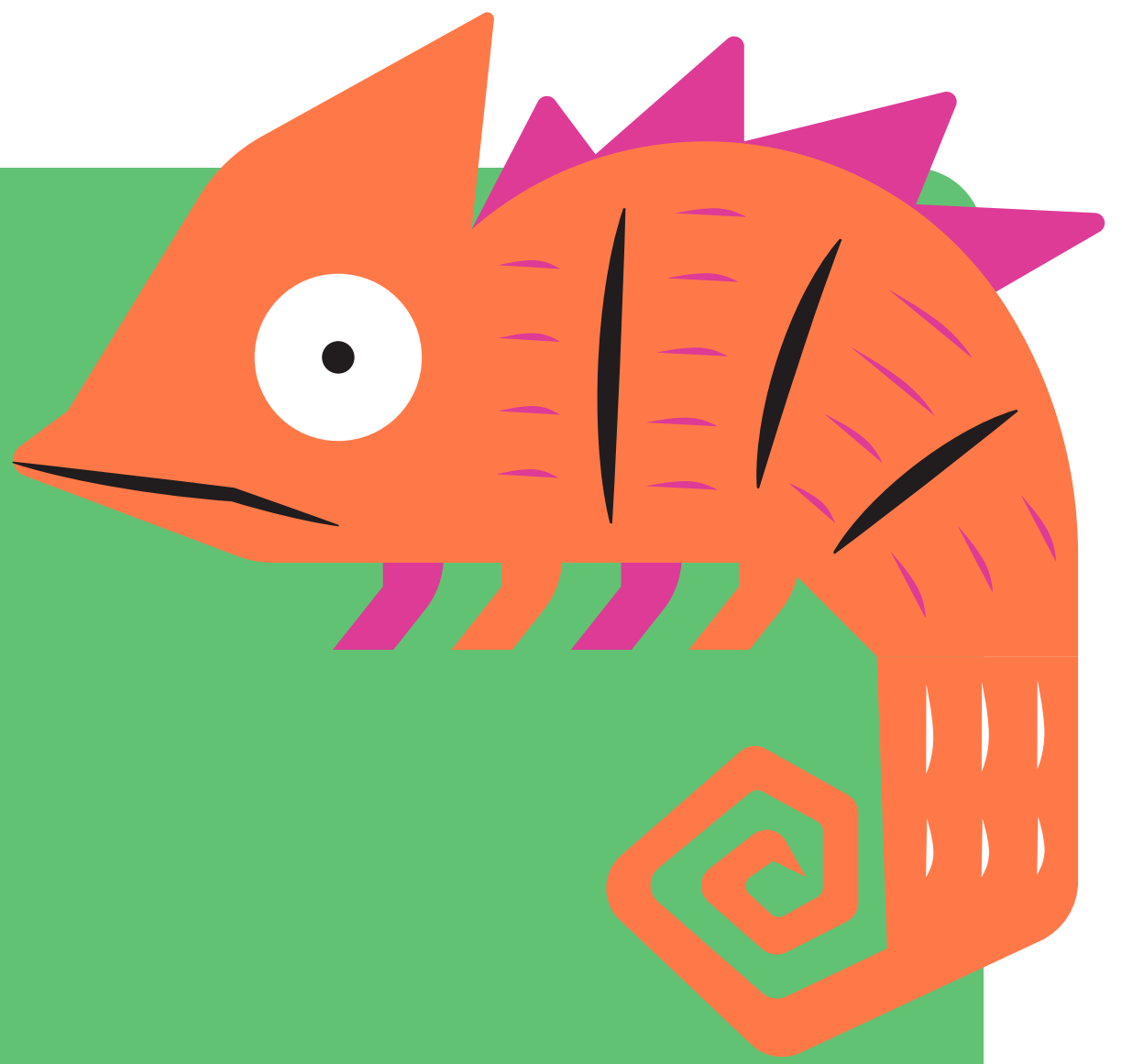
Что взять с  
собой?



Ритуалы  
прощания.  
Частые  
ошибки  
адаптация.



Отложеная  
адаптация.  
Не-  
садииковские  
дети.



АДАПТАЦИЯ

Что это  
такое?



АДАПТАЦИЯ - ПРОЦЕСС  
ПРИВЫКАНИЯ К НОВЫМ  
УСЛОВИЯМ.



Адаптацию проходят абсолютно  
все дети в детском саду. И  
проходит она у всех -  
очень по-разному.

Выделяют 3 Фазы адаптации:

- лёгкая
- средняя
- тяжелая



Лёгкая степень:  
Ребёнок адаптируется 2-4 недели.

Сон: спокойно спит и днем и ночью, может иногда просыпаться, но легко засыпает снова.

Аппетит: хороший, избирательность в блюдах.

Эмоциональное состояние: ровное, спокойное.

Поведение: без слёз и истерик отпускает от себя маму и остаётся в группе. Может занять себя игрой.

Общение со взрослыми и сверстниками: идёт на контакт с воспитателями и детьми, может попросить педагога о помощи, включается в игру со сверстниками.

Даже при лёгкой степени адаптации у ребёнка первое время могут наблюдаться нарушения сна и аппетита.



### Средняя степень.

Средняя степень длится больше месяца. Ребёнок часто болеет, привыкание к детскому саду затруднено из-за долгих перерывов.

Сон: ребёнок временами не спит в тихий час; если засыпает, то сон беспокойный, прерывистый.

Аппетит: отказывается от многих блюд, ест мало.

Эмоциональное состояние: часто плачет, грустит, настроение меняется от незначительных причин. Может занять себя игрой, но на непродолжительное время.

Поведение: с трудом расстается с мамой, после её ухода подолгу стоит в одиночестве у окна.

Общение со взрослыми и сверстниками: интереса к общению не проявляет, постоянно спрашивает у педагога, скоро ли придёт мама.



### Тяжёлая степень.

Тяжёлое привыкание характерно для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Ребёнок с тяжёлой степенью адаптации может привыкать к детскому саду более 2 месяцев (иногда год), а может и не привыкнуть вовсе. Тогда врачи рекомендуют отказаться от посещения дошкольного учреждения.



## Тяжёлая степень.

О том, что ребёнку нелегко даётся адаптация к детскому саду, можно судить по следующим показателям:

Сон: ребёнок не спит в тихий час. Ночью сон беспокойный, прерывистый, бывают ночные страхи

Аппетит: пониженный, может отказываться от приёма пищи

Эмоциональное состояние: подавленное, ребёнок как бы уходит в себя или наоборот агрессивен

Поведение: после ухода мамы плачет, кричит, не хочет заходить в группу, может долгое время сидеть в раздевалке

Общение со взрослыми и сверстниками: на контакт не идёт или проявляет агрессию к детям и взрослым.



**Знания,  
умения и  
навыки  
малыша.**





Что в идеале должен уметь малыш в 3 года:

- одеваться с небольшой помощью взрослого, а раздеваться самостоятельно;
- складывать свою одежду перед сном;
- знать назначение многих предметов и их местонахождение;
- выполнять поручения из 2-3 действий;
- уметь мыть руки с мылом, вытираться полотенцем;
- замечать беспорядок в своей одежде, пользоваться носовым платком;
- регулировать физиологические потребности;
- аккуратно есть, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой;
- не мешать другим детям есть, одеваться, играть и т.д.;
- говорить слова благодарности, здороваться, прощаться.



Было бы идеально, если малыши умели хотя бы половину из предложенного списка.

Но мы же детский сад, всё понимаем.  
Научим)

Горшок, простая речь, умение пользоваться ложкой и начальные навыки снять/одеть = это идеальные умения для адаптации, которые помогут ребёнку.



Адаптация  
родителей к  
детскому  
саду.





Зачастую между родителями и воспитателем возникают конфликтные ситуации, что влечет за собой стрессовое отношение малыша к садику. Родители уверены в том, что садик научит их ребенка всему, а им ничего не нужно делать. А воспитателям постоянно нужно просить родителей что-либо делать (участвовать в жизни садика, выставках, экскурсиях, семейных соревнованиях и т.п.) просто не возможно – родители глухи.

Прожить с ребенком «детсадовские» годы им просто не под силу – у них времени.



## Советы по адаптации родителей и детей:

1. Родители, заранее гуляя с ребенком рядом с детским садом, должны рассказать, что это такое и зачем туда ходить.
2. Научиться радоваться вместе с ребенком, что он ходит или пойдет в детский сад.
3. Учить малыша знакомиться с детьми, не быть жадным, делиться, уметь меняться.
4. Необходимо родителю и ребенку создать свою систему прощальных знаков внимания – помахать ручкой, поцеловать, улыбнуться, пожелать доброго дня и т.п.
5. Родителю необходимо самому познакомиться с детьми в группе, выучить их имена. Называть их по имени в присутствии своего ребенка. Также родителю неплохо было бы познакомиться с родителями детей своей группы (не для сплетней, конечно). Все это поможет ребенку быстрее привыкнуть к сверстникам.
6. Обязательно надо помнить, что пугать ребенка детским садиком нельзя. В присутствии ребенка необходимо избегать критических высказываний о детском учреждении и воспитателях.
7. Всегда поддерживайте ребенка, ведь вы стали видеться с ним гораздо меньше, чем раньше. Чаще общайтесь, обнимайтесь, гладьте по головке по сто раз на дню. Хвалите его даже за маленькие успехи, которые вам кажутся незначительными – ему это важно.

**Что взять с  
собой в  
детский  
сад?**







## ОБУВЬ И ОДЕЖДА В ДЕТСКОМ САДУ.

Лучше не новую. Серьёзно, чтобы не было мучительно больно, что ваш ребёнок испортил рубашку гуашью, порвал нарядное платье, или в новом комбинезоне, сделал грязевого ангела.

В садике весь день расписан по минутам. Приём, зарядка, завтрак, занятия, прогулка, обед, сон, секции, и т.д.

Одежда должна быть максимально удобной, дышащей, не в обтяжку. Минимум застежек, в идеале липучки, замки, кнопки.

Её должно быть много, облился, испачкался, иногда так бывает, резко отключили отопление. И что делать?

Пусть в шкафу лежит запаска)

Вся запаска должна быть в пакете. Не путайте детей.



## СПИСОК ОДЕЖДЫ В ШКАФ:

1. Трусы (1-2шт)
2. Носки (2-3 пар)
3. Футболки (1-2 шт)
4. Тонкие лосины или штаны(1шт)
5. Колготки (кальсоны) 1 шт.
6. Кофта на замке 1шт
7. Тёплые штаны(Флис,начес) 1 шт
8. Шорты мальчику (1-2 шт)
9. Шорты девочка (1 шт)
10. Юбки и платья по-желанию, у малышей не всегда удобно.
11. Форма спортивная (трикотажная майка и шорты, цвет от группы зависит, без надписей, рисунков, замков)
12. Пижама (можно просто майку)
13. Чешки (по-размеру, не широкие, не узкие, без веревок)
14. Сандалии. Лучше именно их, кожаные. Весь день ребёнок в них ходит. Ортопедия только с разрешения врача.
15. Платочки. В куртку. Иначе будут вытирать рукавом.
16. Влажные салфетки.
17. Пара чистых пакетов, ну, мало ли.



## ОДЕЖДА УЛИЦА:

Запасные варежки. Пожалуйста, именно варежки, не перчатки. Очень трудно натягивать на каждый пальчик, когда детей в группе 28.

Запасные штаны, колготки и носки. Всё по-вашему желанию, кошельку и усмотрению.

Но мембрана лучше всего. Не кутайте ребят.

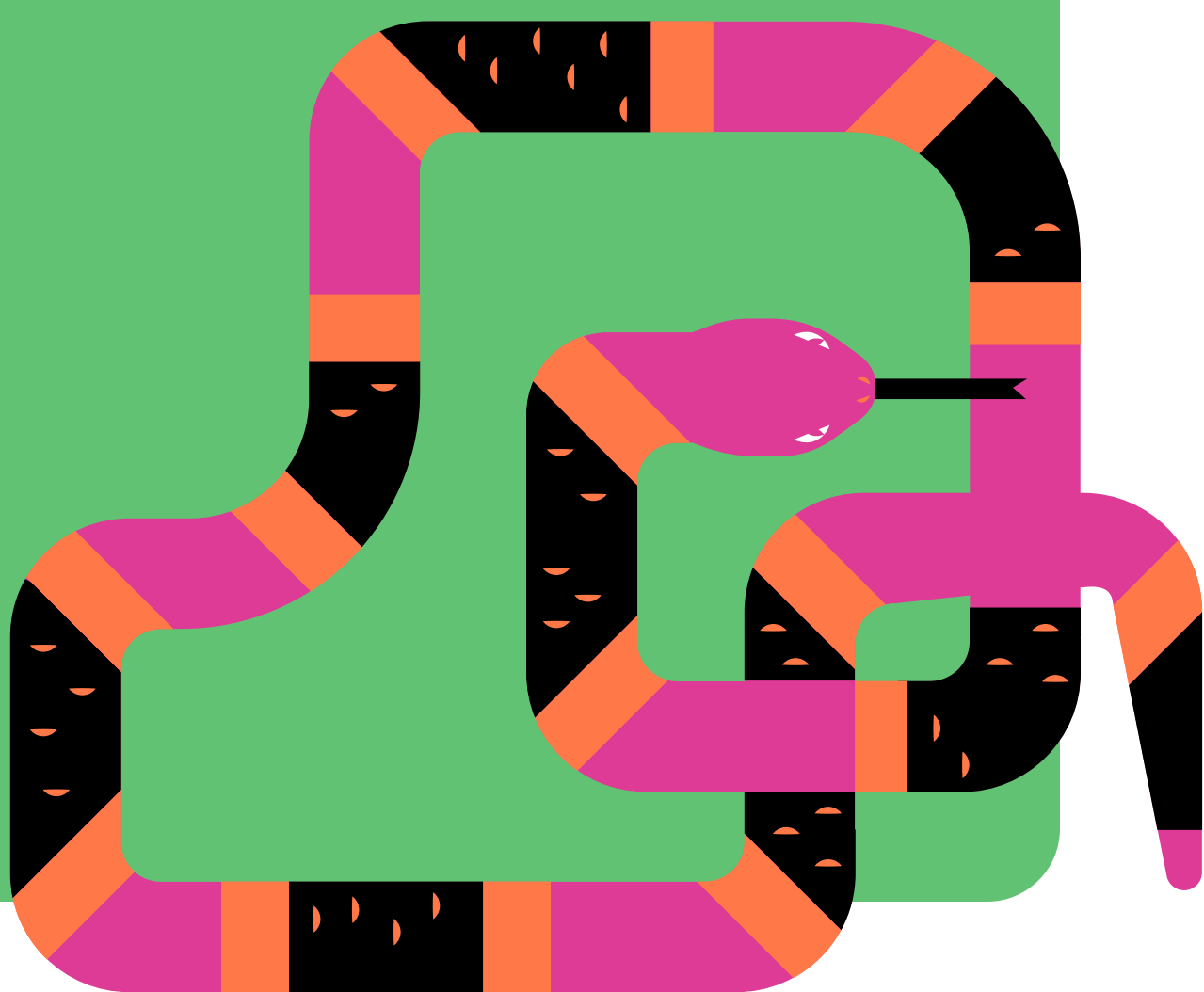
**ОБУВЬ.** Пожалуйста, НЕ НАДО ШНУРКИ, не завяжет, упадёт, очень аварийно. И такие сапоги, где сбоку липучка до щиколотки. Снег попадёт однозначно.  
**ШАПКИ и ШАРФЫ.** Шлем, всегда да! Шапка должна закрывать плотно уши. Длинные шарфы сзади - опасны!

Дети очень активно двигаются, играют, бегают. Половина детей такие мокрые, что хоть отжимай. Всё сушится, проверяем шкафы, но можно и не заметить, пропустить. А вечером удивиться, почему же так вышло...

Лучше держать наготове сменку, чтобы не идти домой во влажном: джинсы, колготки, перчатки, кофта.

В летний период обязательно нужен головной убор! Всегда. Неважно, какое лето)

Частые  
ошибки и  
ритуалы  
прощания.





## РИТУАЛЫ:

Это очень важный пункт, о котором родители часто забывают.

С первого дня нужно его придумать:

1. "Поцелуй в ладошке"

Об этом подробнее расскажем дальше, в книге с аналогичным названием.

2. Прыгаем вместе 10 раз

3. Отбиваем пять, потом двумя руками десять.

4. Сказать что-то хором.

5. Блокнот с записочкой, картинкой или наклейкой от родителей.

Ритуал должен соблюдаться всегда!  
Об этом нельзя забывать!



ВАЖНО!

Очень важный момент:

Не сидите долго с ребёнком в раздевалке. Объясните, какие важные дела предстоят у вас, спросите про игры, как дела в группе у игрушки, попросите запомнить имена ребят и вечером вам рассказать.

Не нужно долгих прощаний. Ритуал и Вы ушли. Если будете возвращаться - ребенок никогда не привыкнет к детскому саду.



## ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Ошибка №1. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на детский сад

Ребенок имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете. Плач – это помощник нервной системы, он не дает ей перегружаться.

Поэтому не бойтесь детского плача, не сердитесь на ребенка за «нытье». Конечно, детские слезы заставляют вас переживать, но вы тоже обязательно справитесь.



## ВАЖНО!

### Ошибка №2. «Пустые обещания»

Если Вы сказали, что придете очень скоро, а малышу предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день, пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

### Ошибка №3 «Полное погружение»

Мнение о том, что ребенок быстрее привыкнет к ребятам и воспитателю, если оставить его на весь день, ошибочно. Отказываясь от постепенного посещения, мы можем получить истерики и нежелание идти в садик.





## ВАЖНО!

### Ошибка № 4. Несистематичное посещение

Иногда мамы относятся к вопросу посещения садика несерьезно: проспали, не хочется рано вставать, малыш закапризничал, решили отдать его на недельку бабушке. Через некоторое время ребенок понимает, что посещать сад не обязательно, и начинает манипулировать взрослыми через крики и слезы.

Систематичность и регулярность посещения поможет ребенку скорее привыкнуть к новому статусу и новым обязанностям.



ВАЖНО!

### Ошибка № 5.

Несоответствие единого режима дня и требований дома и в ДООУ .

Очень важно не допускать случаев, когда в детском саду ребенку говорят одно, а дома это отвергается («пусть ест руками, лишь бы ел», кормление дома «на ходу», перед телевизором, отсутствие дневного сна, поздние подъемы). Потому как маленькому ребенку трудно будет сориентироваться как правильно себя вести. В итоге, он придет к заключению, что вести себя можно как угодно.



### Ошибка № 6. «Он еще маленький»

Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате)

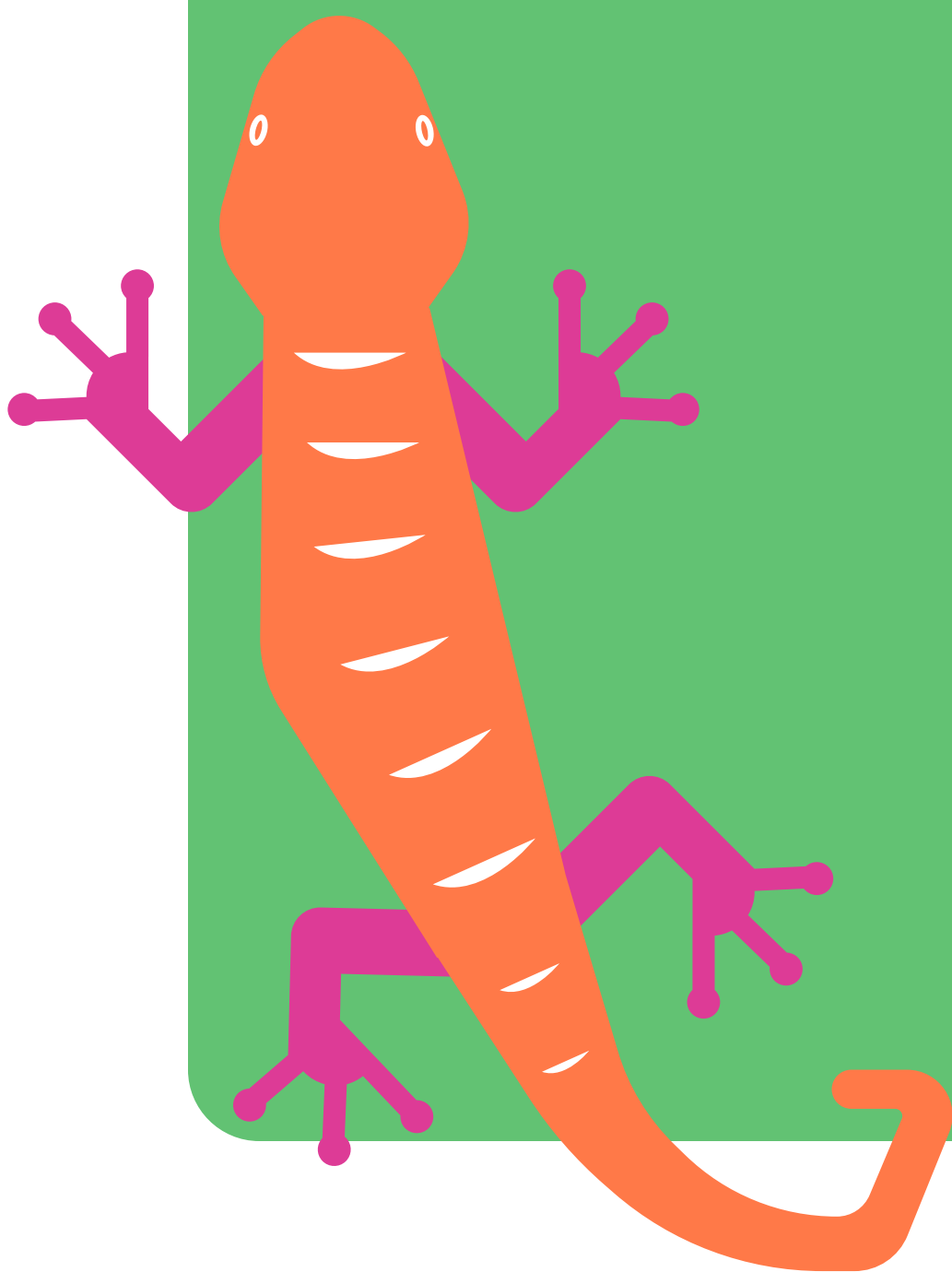
### Ошибка № 7. Чрезмерная тревожность, озабоченность.

При встрече не демонстрируйте собственную обеспокоенность. Поинтересуйтесь у ребенка, чем он занимался, с кем подружился, что нового успел узнать.

Как он кушал, плакал ли без вас, можно узнать и у воспитательницы.



**Отложеная  
адаптация.  
Несадиковские  
дети.**





## ОТЛОЖЕНАЯ АДАПТАЦИЯ

Ребенок с удовольствием и радостно идет в садик. Легко прощается и бежит в группу. Такая реакция может быть от 3-х дней до 3-х недель. Далее может наступить резкая смена настроения, ребенок скандалит, отказывается идти в сад. Около 35-40% детей адаптируются именно таким образом.

Почему так происходит?

Ребенок думает, что это временный вариант!  
А как правило, садик - это надолго.

Поэтому, никакой паники, это нормально!  
Возвращаемся к началу и запасаемся терпением.

## НЕСАДИКОВСКИЕ ДЕТИ.

Детский сад может быть противопоказан по медицинским показаниям (имеются особенности физического и психического здоровья). В силу индивидуального темпа развития малыша вы можете чувствовать, что вашему ребенку в детский сад идти пока рано (паспортный и психологический возраст может отличаться на 1,5–2 года). У ребенка может быть не удовлетворена потребность в привязанности, и он пока не готов расставаться с вами на целый день. И бывают случаи, когда ребенок готов погрузиться в детский мир совместно со сверстниками, но сам родитель психологически не готов расстаться с ребенком на весь день или даже на пару часов. Это также приводит к тому, что ребенок отказывается идти в детский сад или не остается без вас на какое-то время.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

У Вас всё получится!

Говорите с ребёнком по дороге домой или в детский сад, постарайтесь формулировать открытые вопросы, на которые нужны развёрнутые ответы, они побуждают ребёнка размышлять, рассуждать, анализировать, делать выводы.

Например, про день в детском садике можно спросить:

- Я сегодня на работе видел / делал (...перечислите свои дела), а чем сегодня занимался ты?
- Что было самым интересным сегодня на прогулке / на занятии?
- Какая игра сегодня тебе понравилась?
- Какие игрушки есть в садике? С какими ты сегодня играл? Ты им придумал имена?

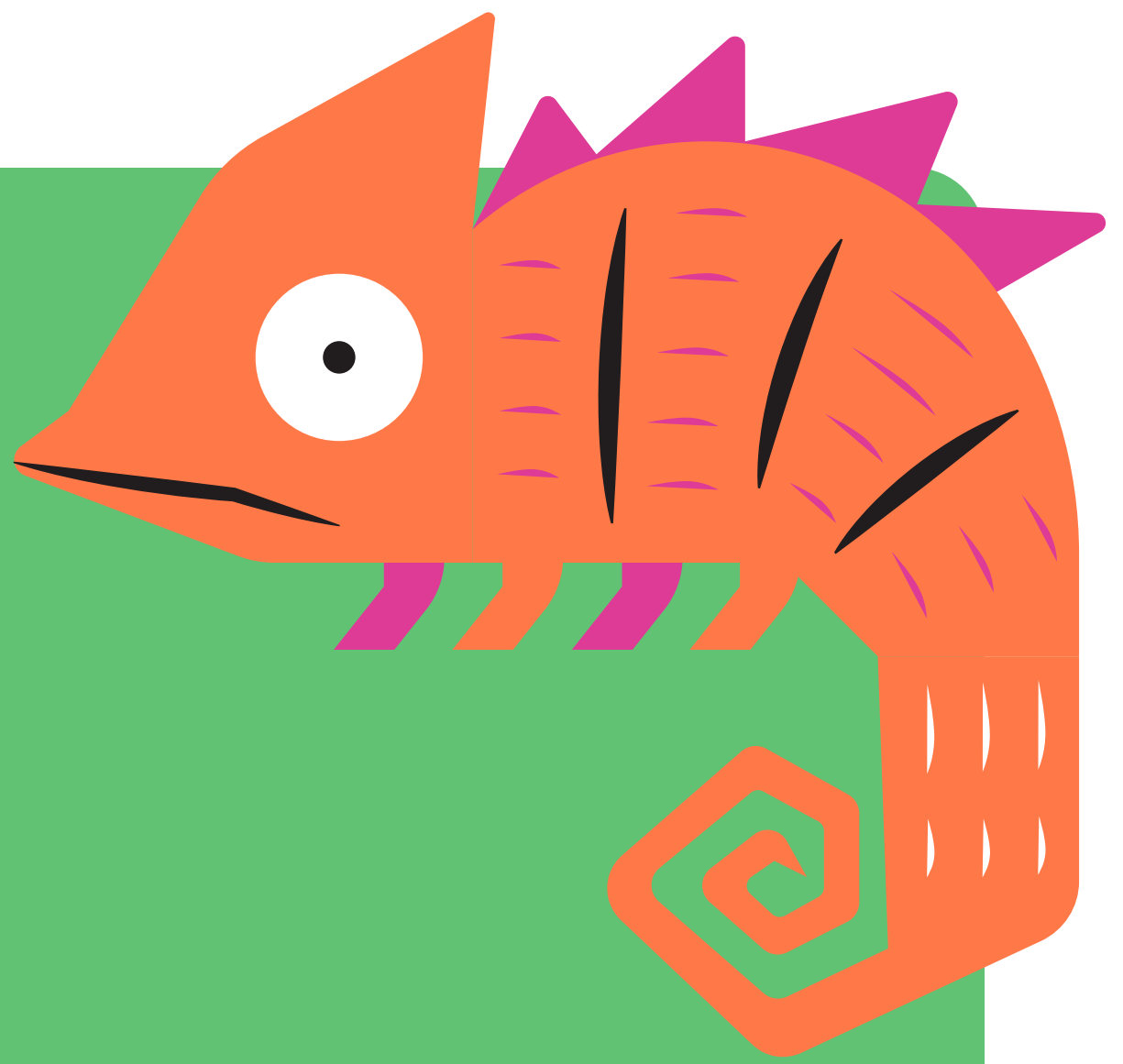


## РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОЧТЕНИЮ ОТ ВОСПИТАТЕЛЕЙ.

Есть прекрасные книги про адаптацию к саду:

1. "Вовка идёт в детский сад" - Татьяна Рабцева.
2. "Поцелуй в ладошке" - Одри Пенн
3. "Детский сад на колёсиках" - Зуля Стадник
4. "Я иду в детский сад" - Карина Овсепян
5. "Зайка идёт в детский сад" - Ольга Громова.





НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ!  
ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

САМАРА, 2022