Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №248»

(МБДОУ «Детский сад №248»)

 Тема: «Адаптация ребенка в детском саду»

 Выполнили:

 воспитатели:

 С.С.Ким

 М.А.Смолкина

Барнаул



***Адаптация ребенка в детском саду***

******

Детям любого возраста очень непросто

начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период  адаптации к детскому саду.  Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения:  чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детскому саду. Так что же все таки адаптация?

***Адаптация***- это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениями с окружающими, правилами поведения и т.д. В детском саду большинство условий будут новыми и не привычными для ребенка, к ним малышу придется приспосабливаться и привыкать.

***В процессе привыкания на многое у ребенка могут поменяться:***

* эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
* нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
* нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
* утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
* в период адаптации дети нередко заболевают (это связано с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами.)

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, все «станет на круги своя».



Привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием или отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

***И здесь можно выделить три степени адаптации:***

1.При лёгкой адаптации поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.

2.При средней степени адаптации дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.

3.При тяжелой адаптации срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.



Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.

В период адаптации воспитатели, по мере своих сил и возможностей, стараются обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, дать максимум ласки и заботы. На первых этапах вхождения ребенка в условия детского сада воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать их при взаимодействии с малышами. Поэтому не избегайте бесед с воспитателями о вашем ребенке, рассказывайте больше.



***Как адаптировать малыша к детскому саду?***



Каждый родитель, видя, насколько ребенку непросто, желает помочь ему быстрее адаптироваться. И это замечательно. Комплекс мер состоит в том, чтобы создать дома бережную обстановку, щадящую нервную систему малыша, которая и так работает на полную мощность.

***В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде.*** Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей.

***В выходные дни не меняйте режим дня ребенка.***Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно  сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.

***Не перегружайте малыша  в период адаптации.***У него в жизни сейчас столько изменений, и лишнее напряжение нервной системы ему ни к чему.

***Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера.*** Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

***Будьте терпимее к капризам.*** Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

***Призовите на помощь сказку или игру.*** Придумайте свою сказку о том, как маленький мишка впервые пошел в садик, и как ему сначала было неуютно и немного страшно, и как потом он подружился с детьми и воспитателями. "Проиграйте" эту сказку с игрушками. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за ребенком, поэтому ни в коем случае не прерывайте повествования, пока не настанет этот момент. Собственно все это и затевается, чтобы малыш понял; мама обязательно за ним вернется.

***Придумайте свой ритуал прощания***(например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь.