

*Скорик Ирина Владимировна*

воспитатель

*Рудакова Галина Николаевна*

воспитатель

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ ЯСЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

*Аннотация: привыкание ребенка к детскому саду серьезный этап не только для малыша, но и для родителя.*

**Ключевые слова:** адаптация, ребенок, детский сад, мама.

Детский сад – новый этап в жизни любого ребенка. Это первый серьезный коллектив, в который попадает малыш. Тут и начинается у ребенка адаптация к детскому саду. *Адаптация* – это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. В процессе привыкания- *адаптации* – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться:

- эмоциональное состояние (*много плачет, раздражается*);
- нарушается аппетит (*ест меньше и реже, чем обычно*);
- нарушается сон (*не может заснуть, сон неспокойный, прерывистый*);
- утрачиваются приобретенные навыки (*малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь тормозится*);
- в период *адаптации* дети могут начать болеть (это связано с психическим напряжением, и с новыми вирусами, с которыми малыш сталкивается).

У каждого адаптация проходит по-разному, все зависит от индивидуально-личностных особенностей малыша. При лёгкой *адаптации* поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. *Отмечается незначительное снижение аппетита:* в течение 10 дней количество пищи приходит к возрастной норме, сон налаживается в течение 20–30 дней.

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

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

В период *адаптации* воспитатели стараются уделить каждому малышу максимум внимания, заботы и ласки. На первом этапе прихода *ребенка в детский сад* воспитатели стремятся получить как можно больше информации о новых детях – об их особенностях и привычках – и учитывать это при общении с ребенком. Поэтому родителям необходимо больше общаться и с воспитателями, рассказывать привычки, недостатки вашего малыша.

Адаптация проходит легче и быстрее у детей:  
1. Чьи *родители* готовили их к посещению сада заранее. Подготовка могла заключаться в том, что *родители* читали сказочные истории о посещении садика, играли «*в садик*» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить

2. Физически здоровых, т. е. не имеющих ни хронических заболеваний, ни склонных к частым простудным заболеваниям. В *адаптационный* период организм ребенка переживает большой стресс и если тратить силы еще и на борьбу с болезнями, может затянуться тот счастливый «старт».

3. Имеющих навыки самостоятельности. (Одевание, «*горшечный*» этикет, самостоятельное принятие пищи). Ребенок пользуется уже приобретенными навыками и не тратит лишние силы на обучение всему этому.  
4. чей режим близок к режиму сада. За месяц до начала посещения сада *родители* должны привести режим *ребенка к тому*, какой его ждет в *саду*. Чтобы утром легче было встать малышу, с вечера он должен лечь не позднее 20.30

Не перегружайте малыша в период *адаптации*. Страйтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Будьте терпимее к капризам. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (*игру*). Дайте в сад небольшую игрушку (предварительно согласовав с воспитателями). Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке, *ребенку* будет гораздо спокойнее.

Призывайте на помощь сказку или игру. И в сказке, и в игре ключевым моментом является возвращение мамы за *ребенком*, поэтому ни в коем случае не прерывайте рассказ, пока не настанет этот момент. Проявлять доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в *саду – раздевании*. Разговаривать уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая игрушка, которую ребёнок берет с собой в садик. Видя, что зайчик *«так хочет в сад»*, малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

#### *Чего нельзя делать ни в коем случае:*

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад. Лучше еще раз признаться в любви малышу и пообещать прийти за ним. Нельзя пугать *детским садом*. Плохое место никогда не станет для малыша любимым. *На самом деле – это* хорошо, что ребёнок плачет! Хуже, когда *ребенок* не плачет. Плач – это помощник нервной системы, не позволяя ей перегружаться. Вокруг вас *родители*, переживающие те же чувства в этот период. Общайтесь друг с другом, узнавайте, какие *«ноу-хау»* есть у каждого из вас в важном для вас деле. Вместе отмечайте и радуйтесь успехам детей и самих себя.

Будьте терпеливы, сдержаны, доброжелательны. И скоро детский сад пре-вратится для малыша в уютный, привычный мир, в который малышу захочется возвращаться каждый день!

#### *Список литературы*

1. Ильина И.С. Адаптация ребенка к детскому саду. Общение, речь, эмоциональное развитие/ И.С. Ильина. – М.: Академия развития, 2008.
2. Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад. Программа, психолого-педагогическое сопровождение, комплексные занятия / И.В. Лапина. – М. Учитель, 2015.
3. Новикова М.Н. Консультация для родителей по адаптации детей раннего возраста в детском саду / Н.М. Новикова [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/14/konsultatsiya-dlya-roditeley-po-adaptatsii-detey>

4. Макушева И. Консультация для родителей «Адаптация ребенка к детскому саду» / И. Макушева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/adaptacija-detei-ranego-vozrasta-novikova-m-n.html>