

Адаптация - процесс подстройки организма к новым условиям существования. Период систематического посещения детского учреждения очень сложен для каждого ребенка.

Для того, что бы сделать процесс адаптации не таким болезненным, специалисты рекомендуют родителям придерживаться определенного алгоритма:

√ первые дни (количество дней зависит от успешности протекания адаптации – до 1 недели) ребенок находится в детском саду 1-2 часа (8.00-10.00).

Цели: закладывать основы доверительного отношения к посторонним взрослым, симпатии к воспитателю; способствовать эмоциональному восприятию сверстников; подробно познакомить с расположением помещений в группе.

√ если ребенок достаточно хорошо чувствует себя в детском саду эти 2 часа, то его можно оставить сначала до обеда (до 12 часов), а затем и на дневной сон.

√ если ребенок комфортно чувствует себя в условиях ДОУ, то можно считать адаптацию к детскому саду завершенной.

Детский сад

Мы с моей подружкой Томой
Ходим вместе в детский сад.

Это вам не то, что дома!

Это школа малышей!

Здесь мы делаем зарядку,
Ложкой правильно едим,
Приучаемся к порядку!
Детский сад необходим!

Учим мы стихи и песни
В нашей группе дошколят!
Места нет для нас чудесней!
Чем любимый детский сад!

(И. Гурина)



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА



Как помочь ребенку легко адаптироваться к детскому саду

- Учите ребенка общаться и знакомиться. Расширяйте круг его общения, поддерживайте инициативу в общении с окружающими.
- Познакомьтесь с режимом дня того детского сада, куда планируете отдать своего малыша.
- Учите малыша играть с игрушками и другими детьми! Играйте с ребенком дома в «детский сад», рассказывайте ему о детском садике.
- Попросите разрешения у администрации детского сада прийти поиграть на площадку во время прогулки.
- Читайте и рассказывайте ребенку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать.
- Приучайте ребенка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания дайте возможность проявить самостоятельность «Я сам!»
- Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей пользоваться.
- Укрепляйте здоровье ребенка.
- Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду.

ЧТО ПОМОЖЕТ КРОХЕ В АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ

- Дайте с собой малышу его любимую игрушку. Пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, спрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удастся привыкнуть к саду.
- Если ваше чадо «впало в детство» (так называемый псевдо «регресс»), например, вернулся к соске или бутылочке с молоком, «разучился» что-то делать, не стыдите его и не впадайте в панику. Это временное состояние, которое помогает малышу расслабиться и успокоиться.
- Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении - неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к саду, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.
- По возможности придерживайтесь в первые дни алгоритма посещения ребенком детского сада.
- В семье в этот период необходимо создать спокойный и бесконфликтный климат для вашего малыша. Щадите его ослабленную нервную систему! Не реагируйте на его выходки и не наказывайте за капризы. Лучше на время отменить походы в кино, цирк, в гости, сократить время просмотра телевизора. Постарайтесь в выходные дни соблюдать дома такой же режим, как в детском саду.

Примерный режим дня в младших группах

Дома:

06.30 – 07.30 - подъём, утренний туалет

В дошкольной организации:

07.30 – 08.10 - прием детей, гимнастика, самостоятельная деятельность детей

08.20 – 08.55 - подготовка к завтраку, завтрак

09.00 – 09.35 - образовательная деятельность, развивающие подгрупповые ситуации

09.40 – 11.20 - игры, подготовка к прогулке, прогулка

11.10– 12.20 - чтение художественной литературы, подготовка к обеду, обед

12.20 – 15.20 - дневной сон

15.20 – 15.45 - постепенный подъем, закаливающие процедуры, полдник

15.45 – 16.45 - игры, подготовка к прогулке, прогулка

16.45 - 17.00 - подготовка к ужину

17.00 - 17.20 - ужин

17.25 – 19.30 - подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность воспитателя с детьми, уход детей домой

Дома:

19.30 – 20.30 - прогулка, возвращение домой, спокойные игры, гигиенические процедуры

20.30 - 06.30 - ночной сон

