

Филиал №3 «Веселые ребята»

МБДОУ детский сад №71

г. Пензы «Северное сияние»

Консультация для родителей

«Адаптация в детском саду»

Воспитатель

С. В. Пужалина

Сентябрь, 2025 г.

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Выделяют два вида **адаптации** :

1. Биологическая **адаптация** - это перестройка физиологических систем организма, обеспечивающая приспособление к новым условиям. Именно при биологической **адаптации** возникает снижение защитных функций организма, вследствие чего дети могут начать болеть чаще, чем это было тогда, когда они находились дома. Но все это временно, как только организм привыкнет к изменениям, все встанет на свои места.

Хочется отметить, что в **группе** дети проходят удовлетворительно биологическую **адаптацию**, дети ходят, не болеют, часто.

2. Социальная **адаптация** – это перестройка своей жизни, привычек под новые условия. Здесь адаптация идёт тяжелее.

С какими трудностями могут столкнуться **родители**, когда дети начинают посещать детский сад - повышенная плаксивость.

-капризность.

- нервозность.

- резкая смена настроения.

- появление вредных привычек (*сосать палец, брать в рот разные предметы, что-то накручивать и т. п.*).

- изменение поведения и привычек **детей**.

Факторы, от которых зависит течение **адаптационного периода** :

1. **Возраст**. Есть детки до 2х лет, им конечно тяжелее.

2. Состояние здоровья. Пока все детки ходят, мало, кто болеет.

3. Уровень развития. У всех **детей конечно разный**.

4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками. Тяжеловато некоторым детям даётся именно общение с другими детками, отбирают игрушки, не умеют делиться, дерутся, иногда кусаются.

5. Сформированность предметной и игровой деятельности. Также давалось тяжеловато на первых порах. Сейчас уже лучше.

6. Приближенность домашнего режима к режиму детского сада. У многих **детей** нарушен дома режим дня, проводим на эту тему консультации с родителями.

Причины тяжелой **адаптации к условиям ДОО** :

1. Отсутствие в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

2. Наличие у ребенка своеобразных привычек.

3. Неумение занять себя игрушкой.

4. Несформированность элементарных культурно-гигиенических навыков.

5. Отсутствие опыта общения с незнакомыми людьми.

Как подготовить ребенка к посещению ДОО.

Нужно заранее рассказать ребенку о том, что такое детский сад, зачем туда ходят дети.

Что интересного его ждет при посещении детского сада. Например: “Детский сад - это такой красивый, большой дом, куда ходят дети, пока мамы и папы работают, Утром их приводят в детский сад, а вечером забирают. В нем много игрушек, добрые воспитатели, которые играют с ними, рассказывают и читают сказки. В садик ходят дети, с которыми ты будешь играть, там много разных игрушек. В садике очень интересно и весело”. Можно использовать рассказы из своей жизни, о том, как вы ходили в детский сад. Также обращаем внимание, что нельзя **детей** пугать детским садом.

Подготовить ребенка к расставанию с мамой. Можно оставлять ненадолго с другими родственниками. При этом подчеркивая, что мама ушла по делам и обязательно придет.

Построить режим дня, приближенный к режиму дня детского сада. Делать это надо не за несколько дней до начала посещения ДОО., а как минимум за 1,5, 2 недели. (7:30 –

подъем, умывание, одевание; 8:10 – крайнее время для прихода в сад; 8:30 – завтрак, 10:30 – прогулка, 11:30 – возвращение с прогулки, 11:45 – обед, 12:30 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник, 17.30 – ужин. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.)

Рацион питания так же должен быть приближен к меню ДОО. Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные, тушеные овощи и, конечно супы. Многие дети с удовольствием кушают первое блюдо.

Приучение к самостоятельности – создайте условия, чтобы он мог самостоятельно одеваться и умываться. Для этого посмотрите, чтобы его одежда была удобна для самостоятельного одевания – не было много пуговиц и завязок. Кроме этого, приучайте ребенка при раздевании аккуратно складывать вещи, для этого можно поставить рядом с кроваткой стульчик, на который он будет вешать свою одежду. Также проследите, чтобы все, чем пользуется ребенок, зубная щетка, одежда, обувь, находилась так, чтобы ребенок мог самостоятельно ее достать. Стимулируйте ребенка к самостоятельности: одно одели вместе, другое он сам. Дети уже пытаются сами что-то из вещей одевать и снимать.

Выработка культурно-гигиенических навыков – мытье рук, вытирание рук и лица, пользование индивидуальными предметами гигиены (носовой платок, полотенце, опрятно есть.

У детей до 3-х лет только формируется умение общаться со сверстниками, совместно играть с ними, в этом **возрасте** взаимодействие со сверстниками идет не вместе, а рядом, параллельно. Поэтому учитывая, что ребенок, приходя в детский сад, попадает в окружение сверстников, нужно научить ребенка играть в окружении детей. Для этого посещайте детские площадки, где ребенок может играть с другими детьми, научите его совместно пользоваться игрушками.

При начале посещения ДОО нужно обязательно рассказать воспитателю о привычках ребенка, об особенностях поведения, т. е как можно больше дать информации о ребенке. Не оставлять ребенка первые дни больше, чем на 2-3 часа. Учтите, что дети будут уставать в ДОО не только морально, но и физически, т. к. все это взаимосвязано – поэтому постарайтесь создать дома спокойную обстановку, чтобы ребенок мог находиться в тишине. Избегайте посещений публичных мест, большого скопления людей.

Никогда не говорите при ребенке, даже если вы просто разговариваете с кем-то, а ребенок стоит рядом о том, что ему скоро предстоит идти в детский сад и вы очень этим обеспокоены, как он там будет один, смогут ли ему уделять внимание воспитатели и т. п.

Ни в коем случае **родителям не следует делать следующих ошибок:**

1. Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно **придете**.
2. Нельзя пугать детским садом (*«Вот будешь плохо себя вести, опять в детский сад пойдешь!»*). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.
3. Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.
4. Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы **придете очень скоро**, если малышу предстоит оставаться в садике целый день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день.