

**Консультация для  
родителей на тему**

**«Адаптация детей  
раннего возраста»**

Подготовила воспитатель  
группы раннего возраста  
Шушакова А.А.

# АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ



Уважаемые родители!

Ваш ребенок скоро в первый раз переступит порог детского сада. Мы хотим, чтобы этот непростой период в его жизни прошел как можно мягче. Для этого нам нужна ваша помощь!

**Адаптацией** принято называть процесс вхождения ребенка в новую среду и привыкание к её условиям.

У **детей в период адаптации** могут нарушаться аппетит, сон, эмоциональное состояние. У некоторых малышей наблюдается потеря уже сложившихся положительных привычек и навыков. Например, дома просился на горшок – в детском саду этого не делает, дома ел самостоятельно, а в детском саду отказывается. Понижение аппетита, сна, эмоционального состояния приводит к снижению иммунитета, к ухудшению физического развития, потере веса, иногда к заболеванию.

Взрослым необходимо помочь детям преодолеть стресс поступления и успешно **адаптироваться** в дошкольном учреждении. Дети **раннего возраста эмоциональны**, впечатлительны. Им свойственно быстро заразиться сильными как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников, подражать их действиям. Это особенности и должны использоваться вами при подготовке ребенка в детский сад.

Очень важно, чтобы первый опыт своего пребывания в детском саду ребенок приобрел при поддержке близкого человека.

## 1. Закаляйте ребенка!

Это необходимо, чтобы во время **адаптации** иммунитет малыша был таким, чтобы он без потерь для здоровья приспособился к новой среде. Способы закаливания обсудите с педиатром, учитывая индивидуальные особенности ребенка. Больше гуляйте на свежем воздухе, приучайте малыша к утренней гимнастике, подвижным играм.

## 2. Соблюдайте режим дня!

Заранее узнайте режим работы дошкольного учреждения (*он представлен на сайте детского сада*) и за один-два месяца постарайтесь, чтобы ваш ребенок привык к нему. Приблизьте рацион питания ребенка к рациону детского сада. Не следует кормить его только протертой пищей! Приучайте малыша кушать самостоятельно, пить из чашки. Если у ребенка плохой аппетит, не кормите его насильно.

## 3. Создайте в семье доброжелательную обстановку!

Уделяйте как можно больше внимания ребенку, будьте с ним особенно ласковыми и заботливыми!

## 4. Учите ребенка общению с детьми и со взрослыми!

Познакомьте ребенка с другими детьми на площадке, в песочнице. Предлагайте ему поиграть вместе с ними, приучайте просить, а не отнимать игрушки, меняться игрушками. Дома спрашивайте малыша, как он играл с детьми, как их зовут. Старайтесь, чтобы ребенок имел возможность общаться со взрослыми, умел обращаться к ним с просьбой. Учите его здороваться и прощаться со взрослыми, выражать благодарность («спасибо», «пожалуйста»), выполнять элементарные правила поведения в помещении и на улице.

## 5. Создавайте в восприятии ребенка положительный образ детского сада!

Познакомьте малыша со зданием детского сада, с его территорией. Покатайте его на качелях, горке, поиграйте на спортивной площадке. Расскажите сказку о детском саду. Например: «Жила-была девочка (*мальчик*). Она была умной,

красивой, веселой. Когда стала большой, ее приняли в детский сад. Детский сад – это волшебный домик, куда мамы и папы приводят своих **детей**. Им в детском саду очень хорошо: они играют, поют, танцуют, кушают, гуляют. А еще там много игрушек, особенно... *(называйте любимые игрушки вашего ребенка)*. Девочке *(мальчику)* очень понравилось в детском саду, особенно кататься на горке, качелях, помнишь, как мы с тобой! Ты у нас большая и скоро пойдешь в сад. Я уверена, что тебе там понравится». Заранее готовьте ребенка к временной разлуке. Пример: «Ты стал большим, взрослым. Тебя уже приняли в детский сад. Мы будем ходить на работу, а ты - в детский сад. Так все делают. Ты у нас очень хороший, и мы тебя любим. Мы уверены, что ты нас не подведешь!»

6. Настраивайте себя на успешную **адаптацию** ребенка в детском саду, постарайтесь наладить доверительные отношения с педагогами детского сада!

Демонстрируйте малышу позитивное отношение к саду. Рассказывайте при ребенке родственникам, знакомым о том, что вам повезло: его приняли в очень хороший детский сад! Не обсуждайте проблемные вопросы, связанные с садом, в присутствии ребенка. Никогда не пугайте малыша детским садом! Накануне поступления ребенка в детский сад ведите себя спокойно, ведь ваша тревожность передается ему, что может отрицательно воздействовать на процесс **адаптации**.

## 7. Планируйте свое время заранее!

На начальном этапе посещения детского сада не следует оставлять малыша здесь на целый день. Рекомендуется забирать его через два-три часа, а по необходимости какое-то время побыть с ним вместе в детском саду. Пусть ребенок почувствует вашу любовь и поддержку!

Что делать, если ребенок плачет при расставании с **родителями**.

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.

3. Дайте ребенку с собой любимую игрушку или какой-то домашний предмет.

4. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.

5. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

6. Устройте семейный праздник вечером.

7. Демонстрируйте ребенку свою любовь и заботу.

8. Будьте терпеливы.

Желаем вам успехов в подготовке ребенка

к важному событию в его жизни! У вас все получится!

### **Только сотрудничество!!!**

**- Адаптация к детскому саду — тяжелое время для каждого ребенка. Это не только процесс привыкания к новой обстановке, к новому режиму дня, к новым отношениям, но и выработка новых умений и навыков.**

**Мы стремимся к тому, чтобы ребенок справился с трудностями привыкания к новой среде на уровне легкой адаптации, и всячески предупреждаем и не допускаем проявлений тяжелой адаптации.**



