

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ, УВАЖАЕМЫЕ  
РОДИТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ  
СВОЁМУ РЕБЁНКУ:

1. По возможности расширять круг общения ребёнка. Помочь преодолеть страх перед незнакомыми людьми: обращать внимание ребёнка на действия и поведение посторонних людей, вызывать положительное отношение к ним.
2. Помочь ребёнку разобраться в игрушках: использовать показ действий с ними, сюжетный показ, совместные действия, вовлекать ребёнка в совместную игру.
3. Развивать подражаемость в действиях, ребёнка: «Полетаем, как воробушки», «Попрыгаем, как зайчики».
4. Учить обращаться к другому человеку, делиться игрушкой, жалеть плачущего и т. д.
5. Не допускать высказываний и сожалений о том, что приходится отдавать ребёнка в детский сад.
6. Приучать к самообслуживанию, поощрять попытки самостоятельных действий.



*Приходите в детский сад с улыбкой, тогда  
ваше хорошее настроение обязательно  
передастся ребёнку.!*

Нарушения сна

Дети очень часто начинают хуже спать, с трудом засыпают вечером, могут плакать перед сном; утром же их бывает очень трудно разбудить в нужное время. Недостаток сна сказывается на самочувствии детей практически сразу и оказывает комплексное негативное влияние на нервную систему (продолжительность от 1 до 2 месяцев).

Нарушение аппетита

Дети начинают плохо есть (причём и дома и в саду) по той причине, что им предлагают непривычную пищу, новые блюда незнакомые на вкус (продолжительность от 1 недели до месяца).

Понижение иммунитета

Вследствие стресса у маленьких детей страдает иммунная система, они начинают болеть (обычно ОРВИ), реагируют на переохлаждение, перегревание, сквозняки гораздо чаще, чем в обычном состоянии; легко заражаются друг от друга (продолжительность от 2 до 10 месяцев, у некоторых детей дольше).

Выделяют 3 вида адаптации:

- легкая,
- средняя,
- тяжёлая.



Адаптация ребенка к условиям  
детского сада



Для ребёнка «адаптация» – это приспособление к новой обстановке, ко взрослым, к сверстникам, это установление соответствия своего поведения к группе детского сада, к нормам и правилам.

Это сильнейший стресс, как для ребёнка, так и для всей семьи.

Поэтому первое, что необходимо сделать – это максимально приблизить домашний режим дня к тому, который установлен в детском саду.

Что же должен уметь ребёнок, при поступлении в детский сад:

- самостоятельно садиться на стул,
- самостоятельно пить из чашки,
- пользоваться ложкой,
- активно участвовать в одевании, умывании.

Признаки нормально текущего  
периода адаптации  
Нарушения настроения

Капризность, подавленное состояние у некоторых детей; возбудимость, (продолжительность от недели до 1,5 месяца).