

Адаптационный период можно условно разделить на несколько этапов:

### **I этап - подготовительный.**

Его следует начинать за 1-2 месяца до приема ребенка в детский сад. Задача этого этапа – сформировать такие стереотипы в поведении ребенка, которые помогут ему безболезненно приобщиться к новым для него условиям.

Этот этап необходимо провести в домашних условиях, и делать это следует постепенно, не торопясь, оберегая нервную систему ребенка от переутомления.

Необходимо обратить внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, самостоятельно одеваться и раздеваться, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на самочувствии. Умение самостоятельно занять себя игрушками поможет ему отвлечься от переживаний, на некоторое время сгладить остроту отрицательных эмоций.

Как только в семье посчитают, что все эти задачи успешно решены, и малыш подготовлен к приходу в ДОО, наступает следующий этап – в работу включается педагог, который непосредственно будет работать с ребенком в детском саду.

### **II этап – основной.**

Главная задача данного этапа - создание положительного образа воспитателя. Родители должны понимать важность этого этапа и постараться установить с воспитателем доброжелательные отношения. Родители, сообщайте воспитателю важные моменты в жизни ребенка, информацию о его настроении, состоянии здоровья и т.д.

Воспитатель, узнавая ребенка, со слов родителей, смогут найти подход к ребенку значительно быстрее и точнее, а ребенок в свое время начнет доверять воспитателю, испытывая при этом чувство физической и психической защиты.

### **III этап – заключительный.**

Ребенок начинает посещать детский сад, сначала по 1-2 часа в день. Затем ребенка оставляют на сон. Следует

помнить, что в процессе привыкания в первую очередь нормализуются настроение, самочувствие ребенка, аппетит, в последнюю очередь – сон.

### **Меры, облегчающие адаптацию.**

Необходимо заранее готовить ребенка к поступлению в детское учреждение.

### **Что могут сделать родители?**

1. Провести первое знакомство родителей и ребенка с ДОО:
  - прийти на детский праздник;
  - проконсультироваться у психолога;
  - посетить занятия;
  - пройти с экскурсией по ДОО;
  - посетить «День открытых дверей».
2. Приходя в детский сад, желательно познакомится с группой, куда будет ходить ребенок, с сотрудниками, работающими там.
3. В адаптационный период нежелательно разрушать любые привычки, так как это осложнит приспособление к новым условиям. Вся одежда и обувь должна быть знакомой ребенку и удобной. На момент поступления в детский сад необходимо

предупреждать воспитателя о привычках и проблемах ребенка, если таковые имеются.

4. Необходимо формировать у ребенка систему адапционных механизмов, приучать его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

5. Желательно дома придерживаться режима дня, максимально приближенного к режиму в ДООУ.

6. Готовится к посещению сада лучше вместе. Ребенок будет более заинтересован посещением ДООУ, если родители, покупая необходимые вещи, будут привлекать и ребенка выбирать вместе с ним.

7. Накануне первого посещения детского сада необходимо напомнить малышу, что завтра он идет в группу, и ответить на все его вопросы.

8. Рекомендуется укороченный день. Адаптация детей в основном начинается в летний оздоровительный период (этот этап самый рациональный), когда малыши большую часть времени проводят на прогулке, что способствует более легкой адаптации, так как дети имеют больше возможности находиться в привычной, естественной обстановке:

играть с песком, водой, которые являются прекрасными психопрофилактическими средствами.

9. Важно избегать обсуждения при ребенке волнующих проблем, связанных с детским садом.

10. Необходимо подчеркивать, как ребенок по-прежнему дорог и любим.

11. Вежливое и приветливое обращение родителей к сотрудникам детского сада расположит ребенка к общению с ними и создаст положительный настрой на посещение детского сада в дальнейшем.

12. Спокойная эмоциональная обстановка в семье, уверенность в любви, заботе и понимании настраивает ребенка на открытые доброжелательные отношения.

Педагог-психолог

Васильева Марина Геннадиевна

*Прием родителей:*

*Вторник, четверг*

*с 17-19 час*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 43  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
КИРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



**Поможем детям  
вместе !**