

МДОУ – детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по одному из направлений развития  
воспитанников № 30 «Родничок»

Консультация для родителей  
«Первый день — он трудный самый»

Материал подготовила:  
воспитатель Миронова С.Е.

Серпухов 2020г.

## **«Первый день — он трудный самый». Адаптация детей к условиям детского сада**

Вот и собраны последние документы. Пришла пора идти в детский сад. Для родителей- это шаг в неизвестность: как примут ребенка, понравится ли ему в саду, как долго продлится адаптация? Вас, товарищи родители, мы прекрасно понимаем. Ведь вы отдаете свое любимое чадо в руки незнакомым людям. Но и для нас не менее важно, чтобы ваши дети шли с удовольствием в детский сад. Ведь ваши, а теперь, уже и наши дети проводят в саду большую часть времени, чем дома. Для нас очень отратно, когда детки идут к нам с большим удовольствием, а порой не хотят уходить домой. Это означает только одно- мы движемся в правильном направлении.

У каждого ребенка есть свой адаптационный период. У одних он проходит незаметно, у других этот период протекает длительно и болезненно. Конечно, лучшее время для поступления в детский садик – теплое время года. В этот период адаптация протекает более спокойнее. В первую неделю ребенок находится в детском учреждении не более 2-3 часов. В эти первые дни пребывания деток в саду, мы даем вам такую возможность побыть с ними вместе, поиграть. Старайтесь больше разговаривать с детками, настраивать на положительные эмоции от посещения дет. сада. Детки должны чувствовать, что они нужны. А в дальнейшем – не затягивайте процесс прощания по утрам. Не травмируйте своих детей!

Необходимо заметить, что каждый ребенок индивидуален, поэтому и процесс адаптации проходит у каждого по-разному. Малыши, которые сидят дома, и мало общаются с другими детьми, обитают в не ком ореоле одних и тех же микроорганизмов. У каждого карапуза свои определенные бактерии, которые он получает исключительно в своей семье. Как только ребенок идет в садик, происходит тесное общение между детьми и как следствие происходит обмен микроорганизмами. У другого малыша бактерии свои, другие. Организм ребенка воспринимает «чужие» микроорганизмы как потенциальную угрозу и у него формируется заболевание. У малыша, который был источником этих «чужих» микроорганизмов заболевание не наступает, так как эти микроорганизмы его, и он постоянно с ними контактирует. Вот и меняются крохи в садике своими микробами, пока всеми ими не переболеют.

Особенно такая картина характерна для деток, которые ходят в садик в течение первых нескольких недель. У малышей в это время снижен иммунитет. Нахождение ребенка без мамы - это стрессовая ситуация, а стресс пагубно влияет на работу всех систем, особенно на иммунную.

Существует 3 степени адаптации:

1. Легкая степень адаптации- при этой степени изменения в поведении ребенка происходят в течение 20-30 дней. Аппетит не изменяется, или незначительно снижается, но постепенно, в течение недели приходит к норме. При этом объем суточной нормы пищи соответствует возрасту. Домашний сон не нарушен, а в условиях садика восстанавливается в течение недели. Речевая активность ребенка, его эмоциональное состояние, и общение с детьми обычно нормализуется в течение 15 – 20 дней, но чаще всего раньше. Отношение с взрослыми не нарушено, малыш активен и находится в постоянном движении. Заболевания в этот период возникают редко, и если возникают, то протекают в легкой степени, отсутствует затяжное течение, нет рецидивов и осложнений. Легкая степень адаптации характерна для здоровых деток. Это детки, которые родились здоровыми, практически не болели впервые годы жизни, были выполнены все прививки по календарю. Также таких детей постоянно закачивали родители, они кушают практически все.

2. Средняя степень адаптации- такая степень тяжести характерна для деток, которые имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Например, если были осложнения в родах – асфиксия, или если малыш родился недоношенным, или часто болел впервые годы жизни. При средней степени тяжести адаптационных процессов нарушения более ярко выражены и более продолжительны. Нормализация сна и аппетита в саду и дома происходит не раньше, чем через 20 – 30 дней. Малыши пока не могут настроить контакт с другими детьми сразу, обычно для этого необходимо время, примерно 20 дней. В течение этого времени пребывания ребенка в группе его эмоциональное состояние не стабильно. Также для этой степени тяжести характерна задержка в двигательной активности, и восстановление происходит лишь через месяц после посещения дошкольного учреждения. Заболеваемость наиболее выражена в первые месяцы, при этом возможны осложнения.

3. Тяжелая степень адаптации- Тяжелая степень характеризуется длительностью от двух месяцев до полугода, в некоторых случаях даже больше. Кроме того, все проявления ярко выражены, детки заболевают очень быстро в течение первой недели, и заболевание повторяется 4 – 8 и более раз в течение года. Снижение интенсивности заболеваний происходит только на втором году пребывания в детском садике. Только со второго года детки начинают регулярно посещать детский садик. У других малышей неадекватное поведение сохраняется более длительно, и граничит с невротическими состояниями. Карапуз отстает в речевом и игровом развитии на пару кварталов. Больше всего такая адаптация характерна для детей с

пороками развития, болеющих тяжелыми хроническими заболеваниями. Такая адаптация возможна и у аллергиков. Кроме биологических факторов, которые влияют на развитие малыша, свое воздействие оказывает и социальная среда.

Для ребенка первые дни пребывания в детском саду, конечно, стресс: вокруг незнакомые лица, чужая обстановка, совершенно отличные от домашних- правила поведения (требования). Для того, чтобы адаптация прошла для ребенка не так болезненно, мы стараемся отвлечь детей, заинтересовать простыми играми. Эти игры направлены в основном на то, чтобы вызвать у детей хорошее настроение, а уже потом, чтобы чему-то научить их.

Мы предлагаем вам, уважаемые родители, несколько простых игр для облегчения адаптации. Это, конечно, маленькая толика тех адаптационных игр, которые мы играем с ребятами. Сегодня мы предлагаем вам игры, которые вы можете опробовать на себе. Представьте, что вы маленькие дети, попавшие в непривычную для себя среду.

### **1. Игра в прятки**

Начиная с младенчества и заканчивая младшим школьным возрастом, дети склонны играть в прятки. Эта техника способствует формированию чувства близости и эмоционального равновесия. Игра может начинаться спонтанно. Если ребенок спрятался за стул, педагог может сказать: «Ой, я тебя не вижу! Где же ты?» эти слова послужат сигналом для начала игры.

### **2. Разрывание бумаги**

Предлагаемый прием доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии, раскрепощает. Для работы необходимо иметь старые газеты и журналы, либо другую ненужную бумагу. Вначале нужно объяснить правила, что можно рвать только эту бумагу, и потом необходимо все за собой убрать. Затем педагог начинает разрывать газеты и бумагу, показывая детям, как лучше это делать. Дети присоединяются, и все вместе бросают бумагу в центр комнаты. Когда куча становится большой, все энергично начинают подбрасывать бумагу в воздух, она разлетается по всему помещению, и дети приходят в неопишуемый восторг. Данную технику можно использовать в рамках различных сюжетов: «Снегопад», «Листопад», «Праздничный салют» и др.

### **3. «Игры с ручками», игры с пальчиками»**

Пальчиковые игры помогают взрослому быстро и легко привлечь к себе внимание ребенка, найти контакт с ним, расположить его к себе, вызвать интерес и желание играть вместе. Данные игры помогают развивать эмоциональную сферу ребенка, развивают мелкую моторику, речь детей. Так же можно использовать: потешки для новичков и говорушки, игры на

самопознание. Это такие игры как: «Сорока- белобока», «Сидит белка на тележке...», «Пальчик- пальчик, где ты был», «Ладушки-ладушки» и другие.

#### **4. «Мыльные пузыри»**

Сверкающие, переливающиеся мыльные пузыри – любимое развлечение для детей любого возраста. Все дети обожают пускать мыльные пузыри! Все что для этого нужно- так это открыть баночку с мыльным раствором и выдуть пузырек! И вы сразу увидите, какое счастье засверкает в глазах вашего ребенка!

#### **5. «Солнечные зайчики»**

Для игры нам будет нужно только маленькое зеркальце. В яркий солнечный день с помощью зеркальца наведите на стену световое пятно (солнечного зайчика). Медленно передвигайте “зайчика”, чтобы малыш мог до него дотронуться:

Солнечные зайчики

Играют на стене,

Ты поймай их пальчиком —

Пусть придут к тебе!