



**Детский сад** – это первое социальное учреждение, с которым встречается ребенок. Социальное в том смысле, что ребенок впервые встречается с требованиями общества. Эти требования могут совпадать с требованиями в семье, а могут и отличаться. **Очень важное умение**, которое осваивает ребенок, адаптируясь к детскому саду, – это умение различать ситуации и анализировать, что можно и что нельзя с теми или другими людьми, в тех или иных случаях.

Теперь не только мама и папа, но и очень много разных людей (и взрослых, и сверстников) и разных обстоятельств (режим, расписание занятий, правила поведения и даже меню) влияют на малыша. Ему нужно научиться отстаивать свое мнение – но уважать правила, защищать себя – но не обижать других, быть личностью – но ценить коллектив, иметь свои постоянные вкусы – но допускать и что-то новое.

Это не просто. Новые обстоятельства потребуют времени для адаптации ребенка к новым условиям. По мнению психологов, у ребенка трех-четырех лет период адаптации длится 2-3 месяца. Если такой период длится дольше, родителям стоит проконсультироваться с психологом и помочь ребенку.

## Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
- Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как

посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.

Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.

- Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

- Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым.

Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

## Уровни адаптации детей при поступлении в детский сад

Уровень адаптации	Симптоматика адаптации
Легкая	<p>Поведение - нормализуется в течение 1 недели.</p> <p>Аппетит - снижается, к концу первой недели восстанавливается.</p> <p>Сон - восстанавливается в течение 2 недель.</p> <p>Адаптация проходит в течение 1 месяца.</p> <p>Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми</p>
Средняя	<p>Поведение восстанавливается до 40 дней, настроение вялое, плаксивое, неустойчивое.</p> <p>Пассивность, малоподвижность, наблюдается регрессия навыков.</p> <p>Восстановление до возрастной нормы в течение полутора месяцев.</p> <p>Сон - восстанавливается до возрастной нормы в течение 40 дней.</p> <p>Характерна аффективная разлука и встреча с близкими взрослыми.</p>
Тяжелая	<p>Поведение - неадекватное, иногда граничит с невротическими проявлениями. Ребенок апатичен.</p> <p>Аппетит - длительный отказ от еды, снижен, нестабилен, может наблюдаться невротическая рвота (при кормлении насильно).</p> <p>Сон - нестабилен, неглубок, невротичен (ребенок плачет во сне, часто просыпается), отказ от сна.</p> <p>Срок адаптации растягивается из-за частых длительных болезней.</p>

Адаптация длится от 6 месяцев до 1,5 лет.  
Апатичен по отношению к близким  
взрослым при встрече и разлуке.

## Нервно-психическое развитие детей третьего года жизни

Линия развития	Показатели
<b>2 года 6 месяцев</b>	
Сенсорное развитие	Подбирает по образцу разнообразные предметы четырех цветов (красный, синий, желтый, зеленый).
Общие движения	Приставным шагом перешагивает через несколько препятствий, лежащих на полу на расстоянии 20 см.
Игра	В игре действует взаимосвязано, последовательно выполняет 2-3 действия.
Активная речь	Строит предложения из трех и более слов.
Навыки	Самостоятельно одевается, но еще не умеет застегивать пуговицы, завязывать шнурки. Самостоятельно использует горшок по напоминанию взрослого.
<b>3 года</b>	
Сенсорное развитие	Называет четыре основных цвета (красный, синий, желтый, зеленый).
Общие движения	Переступает через препятствия высотой 10-15 см чередующимся шагом.
Игра	В игре исполняет роль.
Активная речь	Употребляет сложные предложения.
Навыки	Одевается самостоятельно, с небольшой помощью взрослого.