Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №267»
(МАДОУ «Детский сад №267»)

«Адаптация в детском саду, полезное для родителей»

Подготовили педагоги: Карташова Я.Ф.
Бобрышева Н.В.

г.Барнаул, сентябрь 2025 г.

ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Период адаптации в детском саду – это время, в течение которого ребенок привыкает к новым условиям жизни: ежедневному посещению детского сада. Принято считать, что период адаптации длится у ребенка от одного месяца до полугода, иногда и дольше. В это время ребенку в детском саду рекомендовано укороченное пребывание в группе в течение дня с постепенным увеличением времени пребывания ребенка в саду. Чем младше ребенок и чем чаще он болеет, тем сложнее проходит адаптация.

Именно в течение первого месяца от начала посещения детского сада большинство детей (95%) заболевают ОРВИ. Через месяц ребенок считается адаптированным к посещению детского сада, но на самом деле продолжительность периода адаптации у каждого ребенка своя, индивидуальная – одни дети привыкают к садику быстрее, другие медленнее, третьи вообще наотрез отказываются от посещения детского сада или болеют так часто и долго, что маме приходится сидеть с ребенком дома или искать ему няню.

В период адаптации в детском саду ребенок испытывает стресс. Он неожиданно для себя остаётся в детском саду среди других детей, с незнакомой тетей, в чужой обстановке. Любимая мамочка вдруг куда-то уходит. Отсутствие рядом мамы – главный стрессовый фактор для ребенка, особенно если раньше он с ней никогда не расставался. Чем младше ребенок, тем труднее объяснить ему, почему мама уходит и оставляет его в незнакомой обстановке, с другими детьми, с чужой для ребенка тетей. Но, поскольку вариантов у ребенка нет, ему приходится приспосабливаться к новым условиям жизни.

Привыкание происходит не сразу, поэтому получается, что ребенок испытывает длительный стресс, который, как всем известно, действует на весь организм, причем особенно сильно на слабые места детского организма. Поэтому все хронические заболевания в первые месяцы посещения детского сада могут обостриться.

С другой стороны, у ребенка резко расширяется круг общения: он оказывается в группе из 20-30 детей. У каждого из них своя, новая для ребенка микрофлора, которая может вызвать заболевание в его ослабленном стрессом организме, иммунитета к этим микробам у ребенка пока ещё нет. У кого-то из детей окажется не долеченным насморк – в результате во вновь сформированной группе возникает вспышка ОРЗ.

Добавляются и другие факторы: отказ от еды в детском саду, не засыпание в детском саду, запоры (намеренная задержка стула) – всё это способствует развитию заболеваний у детей.

При этом развитые навыки общения и уравновешенный характер облегчают привыкание ребенка к детскому саду. Наличие у ребенка навыков самообслуживания и опыта взаимодействия с другими детьми положительно сказываются на процессе адаптации. Спокойствие и уверенность родителей передаются ребенку. Доброжелательная обстановка и контакт с педагогами помогают ребенку быстрее привыкнуть к новым условиям.

ЧЕМ ПОМОЧЬ?
НАУЧИТЬ

Чем больше ребенок будет уметь делать сам, тем легче ему будет В детском саду. Хорошо, если он сам умеет пить из кружки и есть ложкой – не будет сидеть за столом, ждать, когда его накормят и нервничать, или не откажется совсем есть в саду потому, что воспитатели не станут заставлять или развлекать за столом, так как мама дома. Ребенок будет сытым и спокойным, а не голодным и капризным.

Сам одевается и раздевается – не будет ждать своей очереди, чтобы его одели на прогулку или раздели после неё – не перегреется.

Сам пользуется унитазом, или хотя бы просится на него – не будет ходить в мокрых штанах или намеренно задерживать стул.

Чем лучше ребенок разговаривает – тем легче ему общаться с детьми и воспитателями – выражать свои желания. Гуляя с ребенком на детской площадке около дома, где много детей – учите ребенка не бояться их и не обижать других, а договариваться и играть с ними.

Нужно сделать режим ребенка максимально приближенным к режиму в детском саду. Вставать утром пораньше, завтракать, обедать, спать и полдничать, всё как в детском саду, между завтраком и обедом – выйти погулять с ребенком.

Ознакомиться с меню детского сада и максимально приблизить к нему рацион питания ребенка.

В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Пугать и наказывать ребенка садиком: вот пойдешь в детский сад, тебя там научат, как надо себя вести…;

Плохо говорить про детский сад, про воспитателей при ребенке;

Резко менять режим дня во время болезни, по праздникам, в выходные.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Папе (бабушке, дедушке) отводить ребенка в детский сад.

Обычно к папе (бабушке, дедушке) ребенок привязан меньше, поэтому с ними ему легче расстаться и спокойно пойти в группу.

Кроме этого, рекомендуется не затягивать процедуру прощания в приемной, придумать свой ритуал расставания с ребенком и обязательно договориться с ним, когда Вы его заберёте и стараться не опаздывать.

Дома придерживайтесь расписания сада (дневной сон, приемы пищи, прогулка). Приучайте ребенка к самостоятельности (одеваться, обуваться, ходить на унитаз, засыпать самому).

Спрашивайте у ребенка как прошел день в саду, акцентируйте внимание на положительных моментах прошедшего дня.

Будьте терпеливы, проявляйте к своему ребенку любовь и понимание!