

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ: РЕЖИМ

**Режим в жизни ребенка чрезвычайно важен
Резкая его смена – это стресс**

Узнайте режим вашего садика и начинайте

**постепенно вводить его дома,
адаптировать к нему ребенка.**



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: *СПАТЬ ПОРА*

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок хорошо
высыпался ночью.

Длительное недосыпание

причина

**плаксивости,
ослабления внимания,
памяти.**



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: ДОБРОЕ УТРО, МАЛЫШ!

- **Лучшее пробуждение ребенка – самостоятельное;**
 - **Если ребенка будят в фазе глубокого сна, то он просыпается не сразу, тяжело, часто капризничает, бывает вял и пассивен;**
- **Разбудите малыша на 10 минут пораньше, позвольте ему немного понежиться в постели до полного пробуждения;**



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ:

Техника расставания

Придумайте ритуал-прощания или приветствия (пожатие руки, поцелуй в нос, волшебная абракадабра или простое: «Пока, скоро увидимся!»).

Эти простые, но регулярно повторяющиеся мелочи позволят малышу прогнозировать ситуацию (мама всегда приходит за мной, когда говорит: «Пока, скоро увидимся!»).



АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ

- Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь приструнить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!»
- Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают;
- Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность.



Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- Легкая адаптация:

- характер взаимоотношений со взрослыми и двигательная активность практически не изменяются,
- функциональные нарушения практически не выражены, нормализуются за 2-4 недели, заболеваний не возникает.

Основные симптомы исчезают в течение месяца (2-3 недели нормативно).



Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- Тяжелая адаптация.

(от 2 до 6 месяцев) сопровождается грубым нарушением всех проявлений и реакций ребенка.

Данный тип адаптации характеризуется

- снижением аппетита (иногда возникает рвота при кормлении),
- резким нарушением сна,
- ребенок нередко избегает контактов со сверстниками, пытается уединиться,
- отмечается проявление агрессии,
- подавленное состояние в течение долгого времени.



Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- Тяжелая адаптация.

Обычно видимые изменения происходят в речевой и двигательной активности, возможна временная задержка в психическом развитии.

При тяжелой адаптации, как правило, дети болеют в течение первых 10 дней и продолжают повторно болеть в течение всего времени привыкания к коллективу.



Степени тяжести прохождения адаптации к детскому саду.

- Средняя адаптация.

все нарушения выражены более длительно:

- сон, аппетит восстанавливаются в течение 20-40 дней,
 - ориентировочная деятельность (20 дней),
 - речевая активность (30-40 дней),
 - эмоциональное состояние (30 дней),
 - двигательная активность, претерпевающая значительные изменения, приходит в норму за 30-35 дней.
- **Взаимодействие с взрослыми и сверстниками не нарушается.**
- **Функциональные изменения отчетливо выражены, фиксируются заболевания.**

