

## 5 правил адаптации

**1.** Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.



**2.** Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.

**3.** В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям

кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.



**4.** Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: не большую игрушку, сумочку.

**5.** Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час ( без капризов). Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня. Родителям необходимо помнить, что адаптация у всех детей протекает по-разному.

Детские психологи утверждают, что насильно пытаться «сдать» ребенка в детский садик не стоит, ведь гораздо

лучше будет, если он будет посещать детский сад с радостью и удовольствием.



Хорошо в период адаптации использовать сказкотерапию

### «ЗАЙЧИК В ДЕТСКОМ САДУ»

В сказочном лесу жила мама Зайчиха и была она самая счастливая на свете, ведь у нее родился маленький зайчонок. Она назвала его Пушистик. Мама очень любила своего зайчика, ни на минуту не отходила от него, гуляла, играла с ним, кормила его вкусной капустой, яблочком, а когда он начинал плакать, мама вместо пустышки давала ему сочную морковку и зайчонок успокаивался. Прошло время и Пушистик вырос. Мама решила отвести его в лесной детский сад, в который ходили все маленькие звери этого леса. И вот, однажды, мама привела своего зайчика в детский сад. Пушистик

расплакался, ему было страшно и грустно без мамы, он не хотел там оставаться. К нашему зайчику подошла воспитательница, рыженькая Белочка. Она была хорошая и очень любила всех маленьких лесных зверьков. Белочка взяла его на ручки и нежно прижала его к своей пушистой, меховой шубке. Воспитательница пожалела, успокоила зайчика и познакомила его с другими зверушками, которые ходили в детский сад. Она познакомила его с маленькой веселой лисичкой, добрым мишкой, дружелюбным ежиком и другими зверушками.

Все зверушки очень обрадовались, что в их лесном саду появился новенький - зайчик. Они начали играть вместе с ним в игры, гуляли на зеленой лужайке, потом поели, отдохнули в кроватках. И вот за зайчонком пришла мама, чтобы забрать его домой. Как же она обрадовалась, когда увидела, что ее зайчик не плачет, а весело играет в саду! Пушистик всю дорогу домой рассказывал маме, с кем он познакомился в саду, и как интересно и весело ему было играть с новыми друзьями. Мама гордилась своим зайчиком и радовалась тому, что Пушистик понял, что плакать в

детском саду не стоит, потому что там совсем не страшно, а наоборот весело и интересно.

Адаптация - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.

**Удачи вам. Уверена,  
у вас всё получится.**

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
муниципального образования город  
Краснодар «Детский сад  
комбинированного вида № 5»

# Адаптация ребенка к детскому саду



Подготовила педагог- психолог  
Новоселова Т.А

г.Краснодар