

**Адаптация** - это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

**Причины тяжёлой адаптации к условиям ДОУ:**

- неумение себя обслужить;
- отсутствие опыта общения со взрослыми и сверстниками;
- неумение занять себя игрушками;
- наличие вредных привычек,
- различный режим ДОУ и семьи.

**Вот несколько советов**

- И дома и в саду говорите с малышом уверенно. Спокойно.
- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, которым ему легче расстаться.
- Обязательно скажите, что вы придёте и обозначьте когда.
- У вас должен свой ритуал прощания, после чего вы уходите уверенно.



**Если ребенок все время тянется к маме:**

*Если ребенок не отходит ни на шаг, тянется к вам, цепляется за вас, это может быть показателем нервного напряжения, которое он испытывает. Такое поведение бывает достаточно типичным, если ребенок только пошел в детский сад или болел, если в доме появился малыш или не удовлетворены какие-либо его насущные оправданные потребности. Например, в общении, ласке, игре, движении, сне.*

**Как предотвратить проблему:**

*Предлагайте ребенку больше увлекательных активных практических занятий. Дайте ему достаточно свободы, чтобы действовать так, как он считает нужным. Снимите чувство незащищенности и неуверенности тем, что из разных концов комнаты говорите с ним: «Я вижу, ты снимаешь колечки с пирамидки», «Ты решил покачать куклу?». Старайтесь максимально удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки. Если ребенок испытывает потребность грызть что-нибудь, поставьте на видном месте мисочку с кусочками моркови!*

**Кому адаптироваться легче?**

- Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события.
- Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.
- Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи.
- Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, ложиться нужно не позже 20:30.
- В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось.



**Чтобы быть готовым к посещению детского сада, ребенок должен получить в семье элементарные навыки по уходу за собой. А именно:**

1. Иметь навыки самообслуживания;
2. Ходить на горшок или не бояться его;
3. Пить из бокальчика;
4. Попытаться самостоятельно кушать;
5. Правильно держать ложку;
6. Попытаться одеваться и обуваться;
7. Умение играть и общаться с детьми;
8. Имеет представление о нормах поведения
  - понимать запреты
  - слушать взрослых
  - соблюдать дисциплину
  - собирать игрушки после игр.



### **Требования к внешнему виду детей:**

1. Опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
2. Умытое лицо;
3. Чистые нос, руки, подстриженные ногти;
4. Подстриженные и тщательно расчесанные волосы;
5. Чистое нижнее белье;
6. Наличие носовых платков;
7. Одежда по сезону;
8. Наличие запасных трусиков, маечек, колготок, носочков, шортиков, юбочек;
9. Наличие сменной обуви;
10. Заплетенные волосы (девочки) либо наличие резинок и бантов.



Муниципальное бюджетное дошкольное Образовательное учреждение

Д/с № 11 « Берёзка»



## **"Адаптация детей и взаимодействие ДОУ с семьей"**

Подготовил:

Воспитатель группы 1.5 – 3 лет

**Панкстыянова М.В.**

2021 г.