Внимание, адаптация!

Садовник, собираясь пересаживать дерево, готовит участок: бережно окапывает его, стараясь не повредить корневую систему, пересаживает вместе с землей. Несмотря на все его усилия дерево на новом месте болеет, пока не приживется.

А теперь обратимся к ребёнку!

Ребёнка приводят в детский сад.

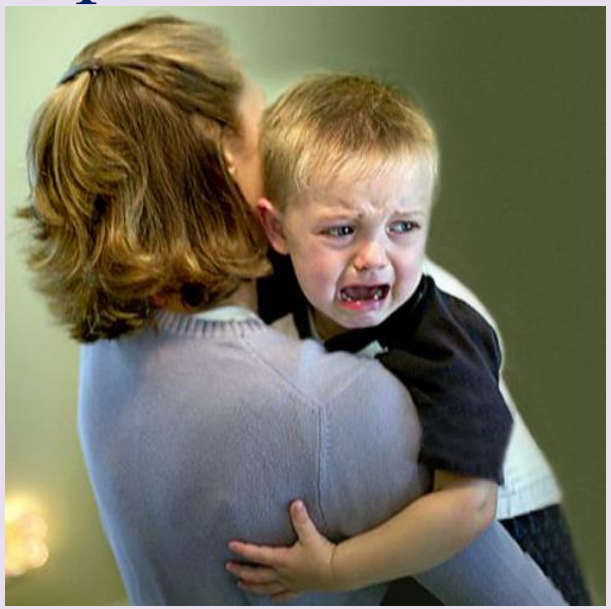
Оставляют одного среди незнакомых взрослых, в новой для него обстановки.

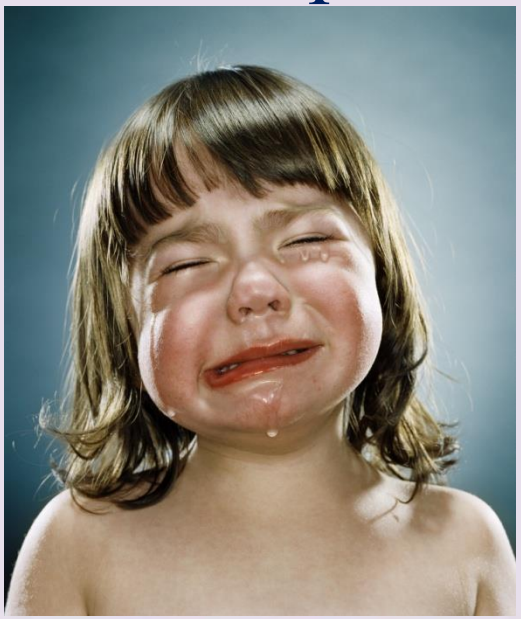
Давайте попробуем посмотреть на все случившиеся глазами ребёнка!

Ему СТРАШНО, он находится в нервном напряжении, он не понимает происходящего, почему он остается ОДИН СРЕДИ ЧУЖИХ для него взрослых и детей в незнакомой обстановке. В его жизни никогда подобного не было, он ничего не может понять.

Ребёнок начинает активно защищаться доступными для него способами: горько и с обидой плачет, отказывается от помощи незнакомых людей, требует, чтобы рядом была мама, пытается убежать.

Так проявляется инстинкт самосохранения.





В это время ребёнок очень возбужден, поэтому когда возвращается домой, не отпускает от себя мать, плохо ест.

Во время сна вздрагивает, плачет, часто просыпается. У ребёнка может подняться температура или возникнуть расстройство желудка (понос, запор), появиться сыпь.

Хрупкий организм не выдерживает нервных перегрузок.

Ученые выявили, что в период адаптации к детскому саду у ребёнка наблюдаются:

- Нарушение сна.
- Нарушение питания.
- Боязнь пространства.
- Снижение веса.
- Отказ от общения.
- Частые заболевания.

Адаптация к детскому саду одна из самых сложных в жизни малыша!

Адаптация - вхождение ребёнка и взрослого в новую среду, приспособление и привыкание к ее условиям.

Ученые выделяют 3 степени адаптации детей к детскому саду.

Легкая адаптация - отрицательное эмоциональное состояние длится недолго, в это время малыш плохо спит, теряет аппетит, неохотно играет с детьми.

К 20 дню пребывания у него нормализуется сон, он нормально ест, не отказывается от общения с детьми и взрослыми.

Заболеваемость 1 раз в этот период, проходит без осложнений.

Средняя адаптация – эмоциональное состояние нормализуется медленнее.

Примерно к 30 дню пребывания в детском саду нормализуется сон, аппетит, интерес к окружающему.

Вес не изменяется или несколько снижается.

В этот период заболеваемость может быть до 2 раз без осложнений.

Тяжелая адаптация – может длится от 2 до 6 месяцев.

В этот период ребёнок может заболеть с осложнениями.

Может быть стойкое нарушение поведения: старается уйти, спрятаться, зовет маму, сидит в приемной, отсутствует аппетит…

Тяжелая адаптация ухудшает здоровье ребёнка.

Длительность периода адаптации зависит

- От особенностей нервной системы и возраста ребёнка.
- От состояния здоровья.
- От неправильного воспитания в семье: ребенок избалованный, несамостоятельный.

Адаптация заканчивается, когда у детей :

- Глубокий сон, хороший аппетит.
- Бодрое эмоциональное состояние.
- Активное поведение в игре и общении.
- Прибавка в весе.

Наша задача!

Помочь ребёнку справиться с трудностями привыкнуть к детскому саду, воспитателям. Не допустить тяжелую адаптацию.

Для этого необходимо родителям:

- Приблизить домашний режим дня к режиму дня в детском саду.
- Соблюдать его в будние и выходные дни.

Подъём , гигиенические процедуры	**7,00-7,30**
Подготовка к завтраку. Завтрак	**8,30-9,00**
Подготовка ко 2 завтраку. 2 завтрак	**9,55-10,10**
Подготовка к прогулке. Прогулка	**10,10-11,40**
Подготовка к обеду. Обед	**11,40-12,20**
Дневной сон	**12,20-15,20**
Подъём, закаливающие процедуры	**15,20-15,30**
Подготовка к полднику. Полдник	**15,30-15,40**
Подготовка к прогулке. Прогулка	**16,30-18,00**
Подготовка к ужину. Ужин	**18,00-18,30**
Подготовка ко сну, сон	**20,30-7,00**

- Прививать навыки самообслуживания, привычку к аккуратности и чистоте:
  - Проситься на горшок,
  - Мыть руки,
  - Самостоятельно с небольшой помощью взрослого есть, одевать и снимать одежду (трусы, колготки, обувь).

- Приблизить домашнее меню к меню детского сада (готовить запеканки творожные, рыбные, мясные, каши жидкие и густые, разнообразные супы…).
- Воспитывать интерес к игрушкам (пирамидки, вкладыши, кубики, строительный материал), к самостоятельным играм с ними, к рисованию и лепке.
- Воспитывать доброжелательное отношение к детскому саду, сотрудникам и сверстникам.

Спасибо за внимание!