

**Адаптация** (от лат. «приспосаблию») – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Врачи и психологи различают три степени адаптации ребёнка к детскому саду: легкую, среднюю и тяжёлую.

При **легкой адаптации** поведение ребёнка нормализуется в течение месяца. Аппетит достигает обычного уровня уже к концу первой недели, сон налаживается через 1–2 недели. У ребёнка преобладает устойчиво-спокойное эмоциональное состояние.

Во время **адаптации средней тяжести** сон и аппетит восстанавливаются через 20–40 дней, в течение месяца настроение может быть неустойчивым. Однако при поддержке взрослого ребёнок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче привыкает к новой ситуации.

Во время **тяжелой адаптации** продолжительность привыкания от 2 до 6 месяцев. В особо тяжёлых случаях говорят о полной дезадаптации и невозможности посещения дошкольного учреждения.

## Памятка для родителей детей раннего возраста

1. Приучайте к детскому саду постепенно! (несколько дней стоит водить ребенка на пару часов, затем время постепенно увеличивать).
2. Прощаться надо быстро и со спокойным выражением лица, иначе ребенку будет сложно прощаться с мамой, закончится все истерикой.
3. Если ребенок отказывается идти в детский сад: Вы должны проявить терпение и объяснить, что следует идти в детский сад так же, как родители ходят на работу.
4. Если ребенок с трудом расстается с матерью, стоит некоторое время отцу приводить в детский сад ребенка.
5. Если ребенок в первые дни приходит домой уставшим, измученным, нервным, от пребывания в детском саду, то следует сделать ребенку выходной день.

**Помните!** В каком бы возрасте ребенок не поступал в детский сад,

безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям.

## К моменту поступления в детский сад ребенок должен уметь:

- самостоятельно садиться на стул;
- самостоятельно пить из чашки;
- пользоваться ложкой;
- активно участвовать в одевании, умывании;
- самостоятельно садиться на горшок;
- самостоятельно отходить ко сну (без дополнительных манипуляций).

**-Памперс, соска, бутылочка-это атрибуты младенчества. До поступления в детский сад, ребенок от этих предметов должен быть отучен.**

## Что должно быть в шкафчике (сменная одежда):

- трусы, майка (по 3 шт.)
- футболки (3 шт.)
- носки, колготки (по 3 шт.)
- штаны, шорты: мальчики (по 2-3 шт.)
- юбка, сарафан, платье (2-3 шт.)
- сменная обувь (2 пары): сандалии с закрытым носом и устойчивой пяткой;
- для девочек: расчёска.

## Режим дня

**7.00-7.50** Утренний прием и осмотр детей.

**7.50-8.00** Утренняя гимнастика.

**8.00-8.30** Подготовка к завтраку, завтрак.

**8.30-8.50** Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям.

**8.50-9.20** Непосредственно образовательная деятельность с перерывами между занятиями.

**9.20 – 9.40** Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.

**9.40 – 11.30** Подготовка к прогулке, прогулка

**11.30 11.55** Возвращение с прогулки

**11.55-12.30** Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед

**12.30-15.00** Подготовка ко сну, дневной сон

**15.00-15.15** Постепенный подъем

**15.15-15.55** Самостоятельная игровая деятельность, совместная деятельность воспитателя с детьми, дополнительное образование

**15.55-16.15** Подготовка к полднику, полдник

**16.15-17.30** Подготовка к прогулке, прогулка

**17.30-19.00** Возвращение с прогулки, уход детей домой

## Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №8"

**Юридический/ фактический адрес:**

Российская Федерация 188514,  
Ленинградская область, Ломоносовский  
муниципальный район,

п. Ропша, ул. Детская, д. 4

Заведующий: Левашова Елена Николаевна

Телефон/факс 8-(813-76)-72-206

Электронная почта: [rop\\_dou8@lmn.su](mailto:rop_dou8@lmn.su)

Сайт: [dou8.lmn.su](http://dou8.lmn.su)



## Памятка для родителей по адаптации ребенка к детскому саду

