

Адаптация детей к детскому саду

# Как подготовить ребёнка к посещению садика

Педагог-психолог 1КК  
Белоусова Е.В.



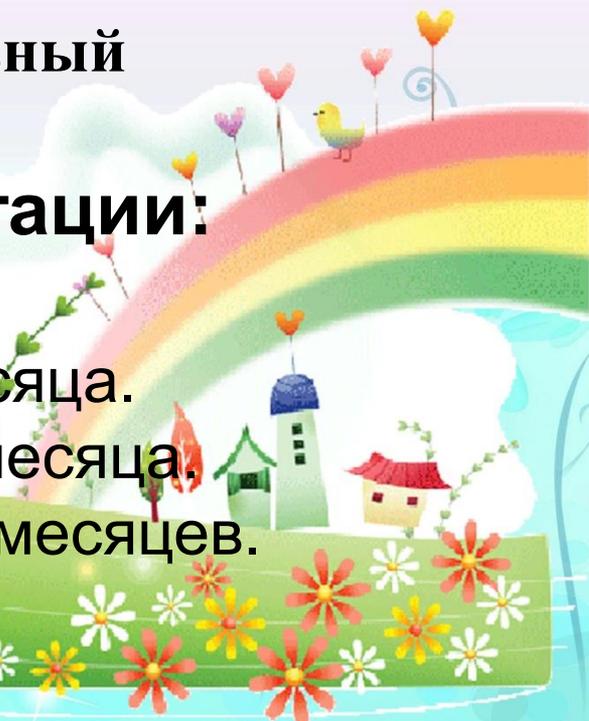
**Адаптация – процесс вхождения в новую среду и привыкание к её условиям, приспособление.**

## **Этапы адаптации:**

-  **Подготовительный**
-  **Основной**
-  **Заключительный**

## **Степени адаптации:**

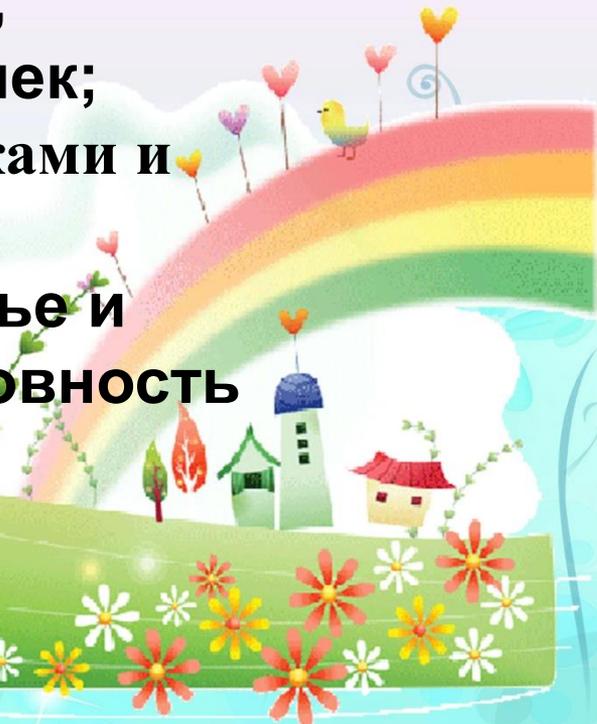
- 1. Лёгкая – 1-2 месяца.**
- 2. Средняя – 2-3 месяца.**
- 3. Тяжёлая – до 6 месяцев.**



# Подготовительный этап адаптации:

Задача – сформировать стереотипы в поведении ребёнка, которые помогут ему безболезненно привыкнуть к новым условиям.

- режим дня;
- рацион питания;
- формирование навыков самостоятельности;
- отучение от привычек;
- общение со сверстниками и взрослыми;
- физическое здоровье и эмоциональная готовность



# Подготовка к режиму детского сада



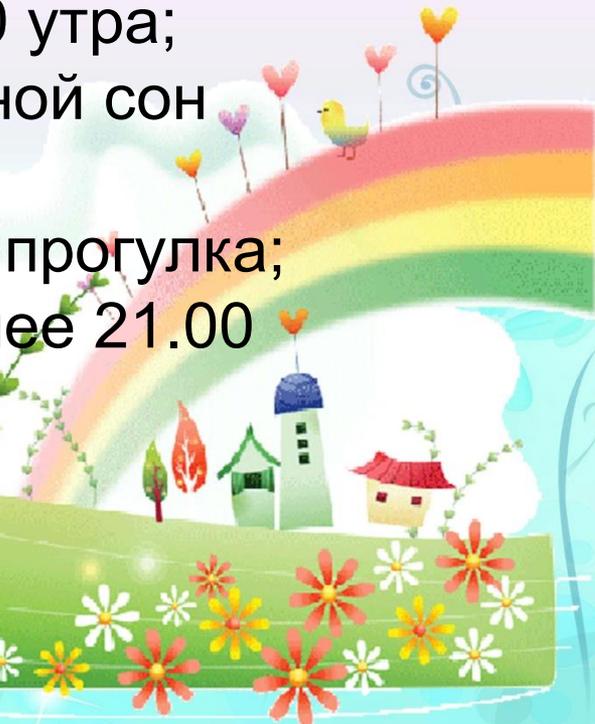
- Постепенно корректировать домашний режим ребёнка в соответствии с режимом дня детского сада;

- Завтрак с 8.00 – 9.00 утра;

- Обязательный дневной сон с 12.30-15.00;

- Дневная и вечерняя прогулка;

- Ночной сон не позднее 21.00



# Расширение рациона питания

- Каши (молочные и на воде);
- Молочные продукты (творог, кефир, йогурты);
- Салаты;
- Супы;
- Блюда из мяса и рыбы;
- Запеканки;
- Компоты, кисели



# Развитие навыков самостоятельности

- Учить малыша раздеваться, одеваться, аккуратно складывать свои вещи;



- Ходить на горшок;  
- Умываться после сна, прогулки, мыть руки,



- Самостоятельно и аккуратно кушать;

- Отучение от привычек



# Развивать умения общаться со взрослыми и сверстниками

- Учить здороваться, употреблять слова просьбы и благодарности;
- Посещать детские площадки, взаимодействовать с детьми родных и друзей;
- Развивать игровую деятельность

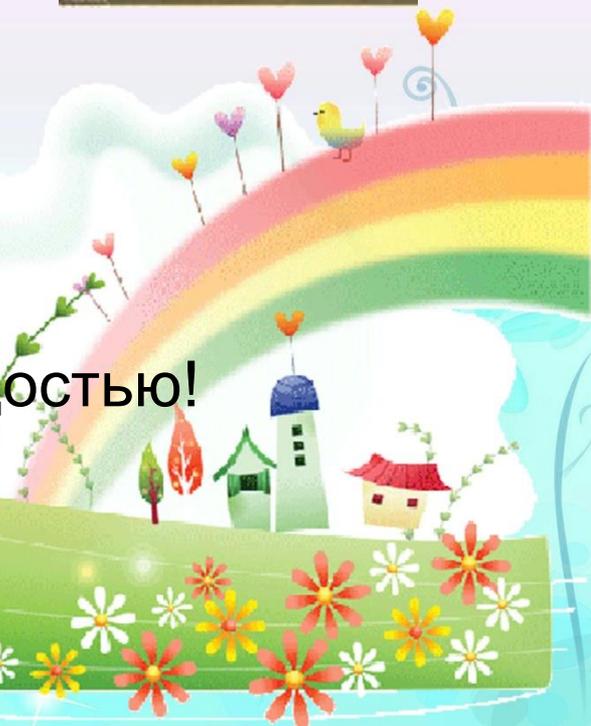


# Физическая и эмоциональная готовность к посещению детского сада

- Укрепление здоровья, физическое развитие;
- Подготовка к расставанию с мамой;



- В детский сад – с радостью!





Привыкание ребёнка к детскому саду процесс  
длительный и постепенный. Начинайте  
подготовку уже сейчас!

**Ребёнку важны Ваше терпение и любовь!**

Желаю Вам удачи!  
Будем рады встрече с Вами!

Запись на консультации по тел. +79502008137  
(Белоусова Елена Владимировна).