

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Чувашской Республики  
«Чебоксарский профессиональный колледж им. Н.В. Никольского»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики  
(ГАПОУ ЧР «ЧПК» Минобразования Чувашии)

Педагогическое отделение

**Исследовательская работа**  
**СПОСОБЫ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ**  
**ДОУ**

Выполнила:  
Скворцова Анна Вячеславовна,

Чебоксары 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3-4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ.....	5-11
1.1. Сущность и содержание понятия «адаптация ребёнка».....	5-9
1.2. Изучение различных способов адаптации ребенка к детскому саду.....	9-11
ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДОУ.....	12-14
2.1. Рекомендации для родителей, обеспечивающие успешную адаптацию ребенка в ДОУ.....	12-13
2.2. Анализ результатов.....	13-14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	15-16
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	17-19
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	20-22

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Адаптация – сложный процесс. Малыш приходит в детский сад, а значит, для него начинается новая жизнь. Задача семьи и педагогов дошкольного учреждения состоит в том, чтобы ребёнок вступил в неё радостным и общительным.

Дошкольный возраст – это возраст, в котором складывается фундамент нужного и важного, что необходимо будет ребёнку в течение всей его жизни. Поэтому, одним из важных условий является адаптация.

Адаптационный период – серьёзное испытание для детей. Из знакомой семейной обстановки ребёнок попадет в новые для него условия, что неизбежно влечёт изменения в поведенческих реакций, расстройство сна и аппетита. Для детей – это сильное стрессовое переживание. Новые факторы вызывают у детей защитную реакцию в виде плача, отказа от общения с окружающими. Педагоги и родители должны понимать, насколько ответственен момент адаптации ребёнка к условиям детского сада и какие серьёзные последствия для здоровья ребёнка он может спровоцировать.

Данная тема является актуальной, поскольку все ДОУ и родители в той или иной степени сталкиваются с проблемой адаптации ребёнка. Поэтому в этот период важно создать благоприятные условия для комфортного пребывания ребёнка, приложить все усилия, чтобы помочь ребёнку адаптироваться в детском саду. Если педагог сможет обеспечить ребёнку защиту, комфорт, интересную жизнь в детском саду, то это значительно облегчит работу по адаптации детей.

Помимо воспитателя, огромную роль в процессе адаптации ребёнка играют и его родители. До того, как отправлять ребёнка в детский сад, родители должны подготовить его, положительно и эмоционально настроить. Если же родители уже определились с выбором дошкольного учреждения, то можно начать осваивать его территорию, приходить на утренние и вечерние

прогулки, что также поможет и родителям, и ребёнку привыкнуть к режиму детского сада.

Большая часть детей начинает посещать дошкольное учреждение в возрасте 1,5–3 лет. Почти у 60 % детей выявляются хронические заболевания. Одной из причин ухудшения здоровья детей врачи считают именно адаптацию к детскому саду. Появился даже термин «адаптационная болезнь», потому что некоторые дети так тяжело переживают адаптационный период, что врачи рекомендуют родителям забрать их из детского сада.

В настоящее время педагоги и родители к адаптации детей относятся недостаточно серьёзно, поэтому, мы должны обратить их внимание на важность этого процесса.

**Проблема исследования:** каковы условия, способов адаптации ребенка в условиях ДОУ.

**Цель исследования** – создание благоприятных условий для успешного процесса адаптации ребенка-дошкольника.

**Объектом исследования** является процесс адаптации ребёнка в условиях ДОУ.

**Предмет исследования** – адаптации ребёнка-дошкольника в условиях ДОУ.

**Задачи исследования:**

1. Раскрыть сущность понятия «адаптация ребёнка».
2. Изучить по материалам различных источников способы адаптации ребенка-дошкольника.
3. Разработать рекомендации для родителей по успешной адаптации ребёнка к условиям ДОУ.

**Методы исследования:** изучение литературы; работа с Интернет-источниками и электронными ресурсами.

**Структура работы** включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложение.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ.

## 1.1. Сущность и содержание понятия «адаптация ребенка»

Адаптация (приспособление, прилаживание) - это способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды [9].

Адаптация - это процесс приспособления или привыкания организма к новой ситуации, обстановке [16].

Адаптация – это приспособление организма к новым или изменившимся условиям жизни [7].

В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям [6].

Адаптация в условиях дошкольного учреждения - это процесс вхождения ребенка в новую для него социальную среду и привыкание к ее условиям [18].

Переходы из одного состояния в другое – мелочи, играющие огромную роль в жизни ребёнка. Переключения могут происходить легко (например, когда надо остановить игру, чтобы пойти пообедать), быть привычными и повседневными (переход от сна к бодрствованию) или стать серьёзным испытанием (пойти в детский сад). Любая перемена означает, что детский мозг и чуткая психика должны перенастроиться на новое место. Когда эмоциональное напряжение ребёнка нарастает, его адаптивность резко снижается.

Психологи различают три степени адаптации детей к условиям детского сада – лёгкую, среднюю и тяжёлую [18].

Лёгкая адаптация проходит в течение 1-2 недель. Ребёнок спокойно входит в группу, внимательно осматривает её. Смотрит в глаза незнакомому человеку, когда тот к нему обращается. Малыш быстро начинает проявлять интерес к окружающим, вступает в контакт по своей инициативе, может попросить о помощи. Настроение бодрое или спокойное, пантомимика

выразительная, эмоции легко распознаются. Придерживается установленных правил поведения, адекватно реагирует на замечания и одобрения. Ребёнок не боится, к концу второй недели он уже легко расстаётся с родителями, нормализуется его эмоциональное состояние.

При адаптации средней тяжести у детей наблюдаются значительные нарушения сна и аппетита, которые приходят в норму к концу месяца. Малыш обычно пассивен, капризничает, раздражителен, часто плачет. Ребёнок подвержен инфекционным заболеваниям, которые протекают в тяжёлой форме.

Наиболее опасна для здоровья малыша тяжёлая степень адаптации к дошкольному учреждению. Ребёнок, как правило, подвержен длительным и тяжёлым заболеваниям. Контакт с ним удается установить только через родителей или же вообще не удается. Малыш эмоционально истощён, капризничает, часто наблюдаются невротические состояния. Нарушается сон, ребёнок спит чутко, часто просыпается, плачет во сне, долго не может заснуть. Его не радует окружающая обстановка. Он отказывается играть с любимыми игрушками или переходит от одной игрушки к другой, ни на чём не задерживаясь, не может развернуть игровые действия, выглядит встревоженным и замкнутым, не общается с другими детьми, пассивен в общении со взрослыми. О развитии речи можно судить только со слов родителей. Замечания или похвала специалиста оставляют его безучастным, или он пугается и бежит за поддержкой к родителям. Такое состояние может наблюдаться в течение нескольких месяцев.

Причинами тяжёлой адаптации могут быть:

1. Отсутствие в семье режима дня.
2. Отсутствие у ребёнка умения общаться со взрослыми и сверстниками.
3. Отсутствие элементарных культурно-гигиенических навыков и т. д.

Таким образом, каждый ребёнок по-разному привыкает к детскому саду. Однако, процесс адаптации зависит от нескольких условий:

1. Возраст детей (чем младше ребёнок, тем сложнее он будет привыкать к детскому саду).

2. Состояние здоровья (если ребёнок часто более и редко посещает детский сад, то и ему будет трудно привыкнуть к данным условиям, поскольку таким малышам требуются особые условия, сниженные нагрузки и наблюдение медицинского персонала).

3. Уровень познавательного развития.

4. Уровень социализации (если ребёнок активно играет и легко взаимодействует со сверстниками, то ему будет легче адаптироваться в детском саду и в самой группе, чем дети, у которых социальный круг не превышает родителей и близких родственников).

5. Тип темперамента и т. д.

Но самое главное условие успешной адаптации не столько ребёнка, сколько всей семьи – это готовность родителей к тому, что ребёнок пойдёт в детский сад.

Родителям важно знать, что в период адаптации ребенок может быть капризным, раздражительным. Поэтому им стоит проявить к своему малышу максимум внимания, чуткости. Они должны постараться в этот период оградить своего ребенка от дополнительных стрессов, нагрузки на нервную систему (посещение гостей, магазинов, прием у себя гостей и т.п.).

Чтобы избавить ребёнка от отрицательных и негативных эмоций в детском саду, можно предложить ему поиграть в различные игры или же можно включить спокойную музыку. Лучшее лекарство от стресса – смех. Поэтому нужно создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся.

Многие родители считают, что отдавать ребёнка в детский сад лучше до трёх лет – якобы он легче адаптируется к новой среде, возникает меньше проблем с приучением к детскому саду. Как правило, ясельные дети – это очень удобно. Воспитателя называют «мамой», любят детский сад, идут туда с удовольствием, легко остаются даже на весь день. Но нужно твёрдо помнить, что у таких детей нарушается развитие естественного чувства

привязанности к родителям, к дому. Теряется ощущение семьи как самого ценного и дорогого, что в дальнейшем может сослужить плохую службу во взрослой жизни.

Перед поступлением в дошкольное учреждение дети обязаны пройти медосмотр. Это позволяет родителям ещё раз посоветоваться с врачами по поводу того, как пережить адаптацию с минимальными потерями.

Существует такое понятие, как прогноз адаптации.

Медицинский прогноз – составляется в поликлинике перед поступлением ребёнка в дошкольное учреждение, отражается в медицинской карте [9].

Психолого-педагогический прогноз – составляется в дошкольном учреждении психологами и педагогами группы через наблюдение за психоэмоциональным состоянием ребёнка в различных ситуациях в течение трёх-пяти дней, отражается в индивидуальном листе адаптации, также учитывается группа здоровья, диагнозы неврологического характера [9].

Адаптация ребёнка считается полностью законченной, если:

- 1) у ребёнка стабильное эмоциональное состояние в течение всего дня, то есть ребёнок пребывает в хорошем настроении;
- 2) ребёнок активно играет, взаимодействует со взрослыми, соблюдает режим дня, хорошо кушает и спокойно спит;
- 3) у ребёнка отсутствуют заболевания;
- 4) ребёнок может занять себя в свободное от занятий время (например, какой-либо игрушкой) и т. д.

Таким образом, процесс адаптации детей к детскому саду самый сложный процесс с которыми сталкиваются абсолютно все дети и педагоги, а также все родители. Чтобы быстрее помочь ребёнку в этом процессе родители должны заранее готовить его к поступлению в детский сад. Для этого необходимо: с первых дней жизни ребёнка укреплять его здоровье, приучать к режиму дня. О поступлении в детский сад следует говорить как о желанном, радостном событии, воспитывать у него уверенность в самих себе



и своих возможностях, развивать активность, инициативность, самостоятельность, закладывать основы доброжелательного отношения детей друг к другу. И в итоге, ребёнок будет с легкостью и с радостью посещать детский сад, реже болеть и чаще быть в отличном настроении, тем самым положительно повлияет на своё здоровье. Но немалую важную роль в этом процессе кроме родителей играет сам воспитатель и всё образовательное учреждение.

## **1.2. Изучение различных способов адаптации ребенка.**

С поступлением ребенка в ДООУ в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение девяти и более часов, новые требования, постоянный контакт с детьми, новое помещение, таящее в себе много неизвестного. И всё это сказывается на психику и здоровье ребенка. Для того, чтобы это избежать, воспитатели и родители могут использовать различные способы, которые повлияют на успешную адаптацию.

В настоящее время существует множество различных способов адаптации ребенка к условиям ДООУ [5].

Например, такие как:

1. Элементы телесной терапии (обнять, погладить). Данный способ лучше всего применять с младшими дошкольниками, а вот со старшими его лучше не использовать.

2. Исполнение колыбельных песен перед сном. Также лучшего всего подходят для младших дошкольников. Колыбельные – это первые уроки родного языка для ребенка. Песни помогают малышу запоминать слова, их значения, порядок слов в предложении. Колыбельные песни снимают тревожность, возбуждение, действуют на ребенка успокаивающе.

Слушая колыбельные песни, малыш защищает свою психику от стрессов и эмоциональной неустойчивости. Кроме того, последние исследования показали, что с помощью певучих колыбельных у ребенка постепенно формируется фонетическая карта языка, он лучше воспринимает и запоминает эмоционально окрашенные слова и фразы, а значит, раньше начнет разговаривать.

3. Релаксационные игры (песок, вода). Данный способ подойдет как и для младших дошкольников, так и для более старших. Релаксация – это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации могут быть взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

4. Сказкотерапия. Это процесс воспитания внутреннего ребенка, развития души, повышение уровня осознанности событий, приобретения знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы. Такой способ, как сказкотерапия направлен на развитие восприятия, телесных ощущений, двигательной координации детей, умения осознавать и контролировать свои переживания, понимать собственное эмоциональное состояние.

5. Игровые способы взаимодействия с ребенком. В конце первого года ребёнок приобретает стремление к самостоятельности и независимости. На втором году жизни взрослый становится для ребёнка не только источником внимания и доброжелательности, не только «поставщиком» самих предметов, но и образцом человеческих предметных действий. Общение со взрослым уже не сводится к прямой помощи или к демонстрации предметов. Теперь необходимо соучастие взрослого, выполнение одного и того же дела. В ходе такого сотрудничества ребёнок одновременно получает и внимание взрослого, и его участие в действиях ребёнка, и главное - новые способы действия с предметами. Взрослый теперь

не только даёт ребёнку в руки предметы, но вместе с предметом передаёт способ действия с ним. Общение со взрослым протекает как бы на фоне практического взаимодействия с предметами.

Возникает новый тип ведущей деятельности ребёнка. Это уже не просто неспецифические манипуляции с вещами, а предметная деятельность, связанная с овладением культурными способами действий с предметами. Предметная деятельность является ведущей потому, что она обеспечивает развитие всех остальных сторон жизни ребёнка: внимания, памяти речи, наглядно-действенного и наглядно-образного мышления. Все эти важнейшие способности в данном возрасте лучше всего развиваются именно в процессе практических предметных действий.

Кроме того, действуя с предметами, ребёнок чувствует свою самостоятельность, независимость, уверенность в своих силах, что очень важно для развития его личности.

Очевидно, что для такой деятельности нужны специальные игрушки. Игрушки, способствующие познавательному развитию ребёнка.

Также помимо данных способов, важным значением имеет создание благоприятных условий в группе детского сада. А именно воспитатель может:

1. Оснащать предметно-пространственную среду.
2. Выделить место для «уголка уединения».
3. Продумать организацию жизни ребенка: удобно ли пользоваться шкафчиком для раздевания, не слишком ли тугой кран в умывальной, разнообразны ли игрушки и т. д.

Если воспитатели и родители будут использовать данные способы, то они помогут не только ребенку, но и себе, поскольку процесс адаптации захватывает и детей, и взрослых. Используя данные способы, взрослые, улучшают процесс адаптации и делают его более безболезненным для детей.

## **ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДОО**

### **2.1. Рекомендации для родителей, обеспечивающие успешную адаптацию ребенка в ДОО**

Немаловажную роль в процессе адаптации детей играют его родители. Для того, чтобы они знали как лучше подготовить своего ребенка к детскому саду, мы решили сделать для них рекомендации (Приложение 1).

В рекомендацию мы включили самые необходимые пункты, которые родители могут выполнять до того, как отправить ребенка в детский сад.

В неё мы включили такие пункты, как:

Во-первых, положительно настроить себя на мысль о детском саде. Если родители сами верят, что детский сад – это самое лучшее место на земле, то и их ребенок будет считать так же.

Во-вторых, родители должны чаще гулять с ребенком на детской площадке. Это поможет ему научиться общаться с детьми, возможность самому находить выход из разной ситуации и т. д.

В-третьих, родители могут раз в неделю менять с ребенком место для прогулок – это может быть соседский двор, парк, центр города и т. д. Благодаря этому, ребенок не только будет привязан к одному месту, но и сможет познать и увидеть весь окружающий мир.

В-четвертых, если родители уже давно определились с выбором дошкольного учреждения, то они могут начать осваивать его территорию (приходить на утренние и вечерние прогулки, познакомиться с воспитателями, посетить психолога детского сада, проконсультироваться с медицинской сестрой или врачом. В общем, получить как можно больше разнообразной информации о том месте, где их ребенок будет проводить большую часть времени).

В-пятых, родители должны дать ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, то есть они должны потихоньку увеличивать

длительность пребывания ребенка в детском саду от 1,5-2 часов до полного дня.

В-шестых, родители также могут соблюдать в домашних условиях примерный распорядок дня такой же как и в детском саду. Это поможет ребенку быстрее привыкнуть к режиму дня в группе.

В-седьмых, родители могут формировать у детей элементарные навыки самообслуживания, что так же повлияет на успешный процесс адаптации.

Итак, данные рекомендации помогут не только детям, но и родителям, поскольку процесс адаптации сказывается на обе стороны. Если же взрослые учли все выше сказанные рекомендации, то уже 90 % всего самого сложного остается позади. Также, родители не должны забывать поддерживать своего ребенка в этот период, меньше обращать внимание на его капризы, дарить ему свое тепло и любовь.

Таким образом, для того, чтобы данные рекомендации активно использовались родителями будущих обучающихся, мы решили распространить их по разным Интернет-источникам с целью, донести до родителей то, что адаптация является одним из самых важных проблем, с которыми они должны бороться в первую очередь, начиная с рождения. И из всего этого, мы ждем от родителей то, что они наконец начнут подготавливать своих детей к детскому саду и с их здоровьем и психикой будет все в порядке.

## **2.2. Анализ результатов**

Изучив, теоретическую часть данной исследовательской работы, можно сказать, что адаптация это очень сложный и трудный процесс, который ни может не задеть ни детей, ни родителей и даже ни воспитателей. Также все мы знаем, что абсолютно любая проблема может быть решена. И в данном случаи на помощь ко взрослым приходят различные способы решения этой проблемы. Если процесс адаптации проходит очень трудно и тяжело у ребенка, то взрослый может использовать один из способов,

которые были написаны выше. Помимо способов, огромную роль играет и сам детский сад. Воспитатель должен создать такие благоприятные условия в группе, чтобы ребенок зашёл в неё и не хотел покидать.

Таким образом, у процесса адаптации есть различные пути решения. Взрослым лишь нужно найти свободное время для того, чтобы понять их и изучить. И лишь тогда их ребенок с радостью и улыбкой будет посещать детский сад.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поступление ребенка в дошкольное образовательное учреждение сопровождается изменением окружающей его среды, режима дня, характера питания, системы поведенческих реакций малыша, приводит к необходимости устанавливать социальные связи, адаптироваться к новым условиям жизни.

На процесс адаптации ребенка влияют достигнутый уровень психического и физического развития, состояние здоровья, степень закаленности, сформированность навыков самообслуживания, коммуникативного общения со взрослыми и сверстниками, личностные особенности самого малыша, а также уровень тревожности и личностные особенности родителей. Дети, имеющие отклонения в этих сферах труднее адаптируются к новым микросоциальным условиям. У них может развиваться эмоционально-стрессовая реакция, приводящая к нарушению здоровья.

Таким образом, исходя из всего, что было написано ранее, можно сделать следующие выводы:

Во-первых, все задачи, которые были поставлены нами в введении, в процессе исследования были решены.

Во-вторых, цель исследования была достигнута.

В-третьих, адаптация, действительно самый сложный и тяжелый процесс, с которым сталкиваются абсолютно все дети, родители и дошкольные учреждения. Избежать её никак нельзя, можно лишь помочь ребенку, для этого родители совместно с дошкольным учреждением должны объединиться в одно целое, чтобы данный процесс нанес для ребенка как можно меньше вреда на его психику и здоровье.

В-четвертых, в ходе исследования мы разработали методические рекомендации для родителей по успешной адаптации ребенка к условиям ДООУ, для того, чтобы они начали подготавливать своих детей до поступления в детский сад.

В-пятых, мы изучили различные способы адаптации ребенка к детскому саду, которые помогут взрослым и детям в процессе адаптации и сделают её намного быстрее и успешнее.

В итоге, можно сказать, что данная тема действительно является актуальной и по сей день, так как почти ни одно дошкольное учреждение не занимается адаптацией детей к условиям детского сада. Но помимо и детского сада, почти 80 % родителей также не готовит своих детей к поступлению в сад, что и отрицательно сказывается на здоровье и психике ребенка.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация детского организма к условиям дошкольного учреждения. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://ped.bobrodobro.ru/229>
2. Адаптация ребенка в условиях детского сада. Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://mydocx.ru/8-13545.html>
3. Андреева Е.Н. 3 степени адаптации к детскому саду и 8 важнейших советов психолога по её улучшению. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo?text=http%3A%2F%2Fkroha.info%2Frazvities%2Fpsychology%2Fadaptatsiya-v-detskom-sadu>
4. Ворокова Т.П. Адаптация ребенка в детском саду [Электронный ресурс] / Т.П. Ворокова. – Режим доступа: <https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=720>
5. Вычугжанина И. Приемы адаптации детей раннего возраста. [Электронный ресурс] / И. Вычугжанина. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/09/22/priemy-adaptatsii-detey-rannego-vozrasta-k-usloviyam-dou>
6. Доронова Т. Адаптация ребенка к ДОУ: новые подходы. [Электронный ресурс] / Т. Доронова. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/78/335/22974.php>
7. Зубова Г. Психолого-педагогическая помощь родителям в подготовке малыша к посещению детского сада / Г. Зубова, Е. Арнаутова // Дошкольное воспитание. – 2014. - №7. – С. 66-77.
8. Колпакова Н.В. Поможем ребенку расти счастливым / Н.В. Колпакова. – Барнаул.: Изд-во АК ИПКРО, 2014.
9. Костина В. Новые подходы к адаптации детей раннего возраста / В. Костина // Дошкольное воспитание. – 2014. - № 1. – С. 34-37.
10. Кочетова Н.А. Взаимодействие семьи и ДОУ: программы развития детско-родительских отношений; совместная деятельность

педагогов, родителей и детей / Н.А. Кочетова, И.А. Жёлтикова, М.А. Тверетина; - Волгоград. : Изд-во «Учитель», 2014. – 218 с.

11. Курчинка М. Ш. Ребенок с характером. Как его любить, воспитывать и не сойти с ума / М.Ш. Курчинка, Евстигнеева И. С. – М. : Альпина Паблишер, 2017. – 596 с.

12. Напольских Т.М. Сопровождающая работа педагога-психолога в период адаптации детей младшего дошкольного возраста в детском саду[Электронный ресурс] / Т.М. Напольских. – Режим доступа: <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xnp1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/572955/>

13. Общение и речь. Развитие речи у детей в общении со взрослым / под ред. М.И. Лисиной. – М., 2014.

14. Пастухина И.О. Создание единого пространства развития ребенка: взаимодействие ДОУ и семьи / И.О. Пастухина. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 48 с.

15. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе / С.И. Семенака. – Минск.: Изд-во «ХАРВЕСТ», 2014. – 280 с.

16. Симакова Е. Роль и значение работы службы специалистов сопровождения в благополучной адаптации ребенка в ДОУ. [Электронный ресурс] / Е. Симакова. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/rol-i-znachenie-raboty-sluzhby-specialistov-soprovozhdenija-v-blagopoluchnoi-adaptaci-rebenka-v-dou.html>

17. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ ПО АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ДОО. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://vuzlit.ru/827816/teoreticheskie\\_osnovy\\_deyatelnosti\\_vospitatelya\\_adaptatsii\\_detey](https://vuzlit.ru/827816/teoreticheskie_osnovy_deyatelnosti_vospitatelya_adaptatsii_detey)

18. Три степени адаптации к детскому саду и 8 важнейших советов психолога по её улучшению. [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<https://yandex.ru/turbo?text=http%3A%2F%2Fkroha.info%2Frazvitiye%2Fpsychology%2Fadaptatsiya-v-detskom-sadu>

19. Фролова М. Адаптация к ДОУ: как помочь ребёнку. Практические рекомендации. [Электронный ресурс] / М. Фролова. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/adaptaciakdou/>

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ДОУ



Уважаемые родители, отправляя своего ребенка в сад, он сталкивается с такой проблемой, как адаптация или же приспособление организма к условиям детского сада.

### **Адаптация бывает несколько видов:**

- легкая (проходит в течение 1-2 недель);
- средняя (проходит в течение 3-4 недель);
- тяжелая (наблюдается в течение нескольких месяцев).

Самая опасная для детей степень адаптации – тяжелая.

### **Чтобы ее избежать, ВАМ СЛЕДУЕТ:**

1. Самое главное – **положительный настрой на детский сад.**

Если вы сами верите, что детский сад – самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок.

2. **Чаще гуляйте с ребенком на детской площадке,** не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребенку возможность самому находить выход из ситуации, а себе возможность гордиться ребенком: «Вот такой молодец, как ловко забрал свою игрушку, значит, может постоять за себя».

3. **Хотя бы раз в неделю меняйте с ребенком место для прогулок** – это может быть соседский двор, парк, зоопарк, центр города, просто проехать 2 остановки на транспорте, а обратно вернуться пешком или наоборот и т. д.

4. **Ходите с ребенком в гости и приглашайте гостей к себе,** желательно с детьми разного возраста – учите ребенка общаться, вместе играть, давать играть свои игрушки, просить чужие и т. п., показывайте, как это надо делать.





5. **Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная с бытовых процессов** (кормление, одевание, сон) и до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка: «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кровати, и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
6. **Если вы определились с выбором дошкольного учреждения, начинайте осваивать его территорию**, приходите на утренние и вечерние прогулки ( что также поможет Вам и ребенку привыкнуть к режиму детского сада), познакомьтесь с воспитателями, играйте с детьми, запоминайте их имена, чтобы потом напоминать их ребенку. Посетите психолога детского сада, проконсультируйтесь с медицинской сестрой или врачом, то есть сами получите как можно больше разнообразной информации о том месте, где ваш ребенок будет проводить большую часть времени. Самое главное – это ваше доверие и уверенность, что все будет хорошо.
7. **Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям**. Затем постепенно увеличиваете длительность его пребывания от 1,5 - 2 часов, до полного дня.
8. **Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания**: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, самостоятельно кушать и т. д.



Таким образом, данные рекомендации помогут вам подготовить своего ребенка к детскому саду, и благодаря этому, его процесс адаптации будет проходить намного легче и быстрее. К тому же, ребенок будет с радостью посещать детский сад, не капризничать, спокойно расставаться со взрослыми и самое главное, его психика будет полностью в порядке.

Если вы учли все выше сказанные рекомендации, то уже 90 % всего самого сложного остается позади

