

ПЛАНЕР  
"Легкой и мягкой  
АДАПТАЦИИ  
к детскому саду"





Ребенок умеет самостоятельно раздеваться и одеваться

Ребенок умеет снимать с себя одежду

Ребенок умеет одевать:

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Трусы          | <input type="checkbox"/> Футболку |
| <input type="checkbox"/> Майку          | <input type="checkbox"/> Платье   |
| <input type="checkbox"/> Носки          | <input type="checkbox"/> Куртку   |
| <input type="checkbox"/> Колготки       | <input type="checkbox"/> Шапку    |
| <input type="checkbox"/> Штаны          | <input type="checkbox"/> Шарф     |
| <input type="checkbox"/> Шорты          | <input type="checkbox"/> Варежки  |
| <input type="checkbox"/> Юбку           | <input type="checkbox"/> Сандалии |
| <input type="checkbox"/> Кофту на замке | <input type="checkbox"/> Сапоги   |

Ребенок ходит на горшок, отучен от подгузников


Ребенок засыпает днем сам без маминых рук

Ребенок ест самостоятельно

Ребенок убирает за собой игрушки и вещи

@MAMA.POMOGATOR

# Чек-лист "Поступление в сад"


 *начинать делать сразу, как только вы получили путевку в сад*

- Позвонить в детский сад и узнать последовательность действий для поступления*
- Собрать все документы и сделать копии, какие необходимы*

<input type="checkbox"/>	<i>Свидетельство о рождении ребенка</i>	_____
<input type="checkbox"/>	<i>СНИЛС ребенка</i>	_____
<input type="checkbox"/>	<i>Медицинский полис</i>	_____
<input type="checkbox"/>	<i>Прививочный сертификат</i>	_____
<input type="checkbox"/>	<i>Паспорт родителя</i>	_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____
<input type="checkbox"/>		_____

- Купить карту ребенка в Роспечати*
- Записаться к педиатру, чтобы получить все направления на комиссию*
- Пройти всех врачей, сдать анализы и получить карту медкомиссии*
- Подать все документы в детский сад*

# Чек-лист "Подготовка к первому дню"


 за одну-две недели до первого дня в детском саду

- Познакомиться с воспитателем и детским садом:
  - Узнать можно ли прийти в детский сад на экскурсию
  - Прийти в детский сад на экскурсию (желательно с ребенком)
  - Прийти в детский сад на прогулку и познакомиться с воспитателем
  - Уйти из сада только с положительными эмоциями
- Подготовить вещи, которые нужно взять ребенку с собой в сад:

Положить:	Нужно купить:
<input type="checkbox"/> Удобная обувь в группу	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Сменные трусы	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Сменные носки/колготки	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/>

- Сходить на родительском собрание
- Сообщить воспитателю особенности питания (пищевые аллергии, если есть)
- Решить, кто будет сидеть с ребенком дома в период больничных
- Не планировать большую нагрузку и крупные мероприятия на период адаптации ребенка

# Чек-лист "Что такое детский сад?"

 за месяц до первого дня в детском саду

Ребенку крайне важно рассказать про детский сад так, чтобы он уже заочно полюбил это место. Но рассказать все открыто, без прикрас, в том числе и о возможных сложностях и различных ситуациях.

- Прочитать с ребенком добрые истории, в которых главный герой тоже идет в детский сад:
  - "Зайка идет в детский сад"     "Миша и Маша идут в детский сад"
  - "Я иду в детский сад"     "Поцелуй в ладошке"
  - "Папа в садике без мамы"     "Настин секрет"
- Прочитать маме и папе книгу "Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад"
- Посмотреть с ребенком мультфильмы, где герои ходят в детский сад:
  - Свинка Пеппа (1 сезон 6 серия)     Про Веру и Анфису
  - Комаров     Три котенка - Пойдем в детский сад
  - Каприз     Как Петя Пяточкин слоников считал
- Практиковать вылазки ребенка без мамы (начиная от 2-3 часов)
  - в гости к бабушке
  - детские комнаты в ТЦ
  - частные детские сады/ясли с услугой "Выходной день"
- Поиграть с ребенком в детский сад его любимыми игрушками (можно взять сюжет из четвертой сказки, которая есть ниже)
- Поделиться своими воспоминаниями о детском саде (рассказать во что играли, чем любили заниматься, с кем дружили)
- Показать ваши фотографии из детского сада

# Сказки для адаптации

## СКАЗКА 1:

Однажды Зайка и мама-зайчиха шли в детский сад. Зайка очень переживал и расстраивался, что мама его не заберет вечером из детского сада.

Он все время спрашивал: мама, а ты вечером меня заберешь?

— Конечно, заберу тебя, Зайка. Я обязательно приду за тобой после работы.

Но зайка все никак не мог в это поверить и спрашивал все снова и снова.

Случайно этот разговор услышал Слононок. Он ходил в ту же группу, что и зайка и спросил у Зайки на прогулке:

— Зайка, неужели Ты боишься, что мама тебя не заберет домой?

— Да, я очень боюсь, что мама оставит здесь меня — ответил Зайка.

На это Слононок сказал: Ты чего, Зайка. Такого не может быть. Всех деток вечером забирают домой мамы и папы. Ночью детский сад абсолютно пустой.

Только утром приходят детки.

Зайка спросил: Совсем-совсем пустой?

Слононок ответил: Совсем-совсем. Детки только утром приходят в садик.

Вот давай с тобой вечером посмотрим, заберут абсолютно всех деток домой.

Когда вечером зверятки поужинали, то Слононок и Зайчонок стали ждать,

кого же заберут первым. В этот день первую забрали кошечку. За ней пришла

мама. Потом забрали медвежонка, львенка, белочку, кролика, мышку и

пингвина. Все были очень рады, что за ними пришли мама и папа. Кого же

забрали последним, Слононку и Зайчонку не удалось посмотреть. Так как за

ними тоже пришли мамы. И они с радостью побежали домой. Зайчонку так

нравился этот момент, когда мама его забирала вечером домой. Он был такой

счастливый и вечером рассказывал маме, что же у него произошло интересного за весь день в детском саду.

## СКАЗКА 2:

Сказка про то, как Алла полюбила в садик ходить

Прежде чем рассказать ребенку нашу сказку, ненавязчиво узнайте у него, в какую игрушку он любит больше всего играть в детском саду. Затем замените на нее кубики, а вместо девочки Инны подставьте имя любой малышки из группы вашего ребенка. Если вы рассказываете сказку мальчику, то героев сказки тоже сделайте лицами мужского пола.

— Мама, ну мама!!!! Я больше не хочу ходить в детский садик, — упрасивала маму Алла. — Давай останемся дома! Ну давай!

— Хорошо, — ответила мама.

И с этого момента Алла перестала ходить в детский сад. Так прошло две недели. Однажды Аллочка с мамой пошли вместе в магазин за продуктами.

— Алла, Алла, привет! — донеслось где-то сбоку.

Девочка огляделась и увидела Инну.

— А ты почему в детский сад теперь не ходишь? — спросила Аллу Инна. —

Мы, все ребята, так тебя ждем! А еще у нас беда случилась! Помнишь кубики, в которые ты любила играть? Они вчера пропали. Мы уже все обыскали, нигде их нет!

— Как пропали? — всполошилась Алла. — Где же они могут быть?

— Не знаю, — грустно ответила Инна. — Ну так что? Ты завтра придеешь?

— Приду, обязательно приду, — задумчиво сказала девочка.

На следующее утро Алла сама проснулась очень рано и попросила маму отвезти ее в садик. Пришла, поздоровалась с воспитательницей и ребятами и сразу пошла любимые кубики искать. В шкафу их нет, под шкафом тоже...

— Кубики, ну где же вы? — грустно спросила Алла.

Но они так и не появились.

Вечером мама пришла забирать дочку домой. Аллочка оделась и они пошли.

Идут через парк, дождик моросит.

Вдруг Алла видит, что ее любимые кубики на мокрой и холодной лавке лежат.

— Мама, смотри! — воскликнула девочка. — Там кубики из нашего детского садика лежат! У тебя нет пакета? Я хочу их забрать и завтра обратно в садик отнести.

Мама дала дочке большой пакет и, девочка сразу же бросилась собирать с лавочки разноцветные кубики.

— Эх, кубики! Как же вы здесь оказались? Кто вас сюда принес?

— Привет, Алла! Обрадовались игрушки! Мы так рады тебя видеть! Нас сюда никто не приносил! Мы тебя ждали-ждали, а ты все к нам в гости в садик так и не приходила. Мы очень расстроились и пошли тебя искать, но потерялись.

— Вот оно что! — засмеялась девочка! — А я вас сегодня весь день в группе искала! Вы больше не убегайте! Я теперь обязательно в садик буду ходить!

А ночью Алле приснился сон, как она вместе с воспитательницей и другими ребятами разучивала песню для мамы на праздник 8 марта, как на Новый Год им дарили подарки, как весело она играла с ребятами, как построила большую крепость из кубиков и многое-многое другое.

Утром, проснувшись и собираясь в садик, девочка подумала:

— А в садике хорошо!

И, взяв пакет с кубиками, радостно побежала догонять маму.



### СКАЗКА 3:

Жила — была на белом свете девочка Марина. Было Марине три годика, и она ужасно не любила ходить в детский садик. Каждое утро просила она родителей разрешить ей остаться дома. Родители очень расстраивались от таких слов дочери.

И вот однажды мама разрешила Марине остаться дома. День дома тянулся как-то необычно долго. Девочка слонялась из угла в угол, играть с игрушками ей надоело, от телевизора она устала, а упрашивать маму поиграть с ней или сходить погулять, ей не хотелось. И следующим утром Марина согласилась пойти в сад.

Когда она зашла в группу все дети закричали:

— Ура! Марина пришла! Почему тебя вчера не было? Мы всей группой ходили в цирк! На весёлое представление! Было так здорово!

Обидно стало Марине: ведь ей так грустно было дома, когда ее друзья были в цирке.

Долго ли, коротко ли ходила Марина в садик, а стала упрямиться снова. И на этот раз мама разрешила дочке остаться дома. И снова тянулся день, и казалось девочке, что он никогда не закончится.

На другой день Марина вернулась в садик. Ребята вокруг снова обсуждали что-то интересное.

— Марина! Мы всей группой ездили на детскую железную дорогу и там катались на поезде... а потом гуляли по парку!.. а в парке встретили белочку!... а в детском поезде есть удобные столики... а ребята-проводники рассказали веселую историю... а поездом управлял тоже мальчик, ему всего 13 лет!... — захлеб рассказывали ребята.

До слёз стало обидно девочке: как же так, опять вся группа радовалась и обсуждала интересное событие, а до Марины никому не было дела...

День за днем Марина снова ходила в садик. Долго ли, коротко ли, только вновь Марина маму спрашивает: «Мамочка, можно я дома на денечек останусь?»

— Оставайся, — ответила мама, — но помни, что это было твое решение.

Когда Марина через день снова появилась в группе, то увидела, что на полочке стоят очень красивые фигурки из пластилина — и зайчик там, и лисичка, и медвежонок!..

— Ой, красота-то какая!!! — восхищенно застыла Марина.

— Смотри, Марина, этого зайчика я сама слепила! — сказала девочке подруга Оксана, указывая на того самого зайчика, который так понравился Марине, — к нам вчера специальный учитель приходил и показывал, как это сделать! А этого медвежонка Андрюшка слепил, вон ту лисичку — Танюша.

Не выдержала Марина — заплакала: «Ну почему же я всегда все самое интересное пропускаю!? Не буду больше садик пропускать!»

С этого самого дня Марина всегда ходила в детский садик, и даже если болела, то всегда старалась скорее выздороветь, чтобы не пропустить чего-нибудь интересного.

## СКАЗКА 4:

*Жили-были в лесу разные звери*

*В одном доме жила семья медведей: папа-медведь, мама-медведица, медвежонок Мишутка. В другом доме жили зайцы: мама-зайчиха, папа-заяц, старенькая бабушка Зая и маленький зайчонок. А в третьем доме жили лисы: папа, мама и дочка-лисичка. А ещё жили в лесу Волчица с Волчонком, Мышка с Мышонком и многие другие звери, большие и маленькие.*

*Пока малыши не подросли, они играли каждый возле своего домишка, у своей норки или у своего логова. Но вот стали они постарше, и родители решили, что пора детям друг с другом познакомиться, чтобы было им веселее играть. И устроили в лесу детский сад для зверят! В воспитатели позвали мудрую тетюшку Сову, чтобы она научила детишек дружить.*

*Нашли звери в лесу подходящую полянку, где малыши могли бы вместе играть, сделали загородку, поставили кроватки и столики, принесли побольше игрушек и привели туда своих малышей. Одни зверята, как только увидели новые игрушки, с мамами попрощались и побежали играть. А Зайчишка маленький испугался, прижался к мамочке и отойти от неё боится. Малышей много, все бегают, играют, а маленький Заяц все стоит и стоит возле мамы.*

*Увидела это тетюшка Сова, но не стала Заиньку ругать, а разрешила ему в первый день побыть в садике вместе с мамой. Зайчишка к маме на ручки залез и оттуда смотрел, чем другие занимаются. Тут Мышонок захотел в мячик поиграть, а как одному-то? Стал Мышонок Заиньке мячик катать, а Заинька взял мячик и Мышонку покатил. Видит мама-зайчиха, что подружались детки, играют вместе, мячик катают и смеются. «Ну, малыши, пора уходить!» — через какое-то время сказала мама-зайчиха. «Нет, мам, я лучше здесь поиграю, а потом ты за мной придешь».*

*Договорились, что в первый день мамы заберут малышей после обеда. Вот зверята поиграли, погуляли и сели за стол обедать. Заяц быстро свой обед схрумкал, а медвежонок сидит и ждет, кто его с ложечки покормит. Подошла к нему тетюшка Сова, показала, как ложку держать, и стал Мишутка потихоньку сам кашу есть. Лапки у него неловкие, но старается медвежонок, пыхтит! «Я, — говорит, — теперь и дома буду сам есть! Ведь я уже большой!».*

*После обеда малыши отнесли посуду и стали собираться домой. За Заинькой бабушка пришла, за Лисенком — папа, за Мишуткой — мама-Медведица. Все детишки разошлись очень довольные. Некоторые даже уходить не хотели, но тетюшка Сова сказала, что на ночь детский сад закрывается, и сейчас каждый пойдёт к себе домой, а завтра утром они снова встретятся и будут вместе играть.*

*С тех пор в лесу так и повелось: самые маленькие сидели по норкам с мамами, а те, кто постарше, приходили к тетюшке Сове в детский садик. У каждого малыша там был свой шкафчик для одежды и своя кроватка, где кроха спал после обеда. По вечерам мамы забирали детишек домой, а садик на ночь закрывался.*

# Чек-лист "Идем в детский сад"

- Выбрать с ребенком игрушку/книжку, которую можно взять с собой в сад и показать ребятам
- Завести пару игрушек (мама и малыш), которые будут "разговаривать" друг с другом и делиться как у каждого прошел день
- Проводить с ребенком качественно 30-50 минут ежедневно, чтобы он не расценивал наличие сада, как отстранение родителей от него
- Если ребенок плохо расстается с мамой - пусть заводит в сад папа/бабушка. Обязательно рассказать, когда за ним вернутся
- Мама во время адаптации занимается собой! Напишите список того, чем вы займетесь. Это очень важно. Важно не переживать, не плакать, не скитаться по дому от нечего делать. В первую очередь вы должны сами быть готовы к походу ребенка в сад.

Список занятий мамы:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

- Быть готовым к капризам и плохому поведению дома (такая реакция - это способ расслабиться, так как в детском саду ребенок не может себе позволить этого. Это очень важно, и такое поведение - лучшая награда для вас, как родителя, чей ребенок чувствует с вами свою защищенность, тайную опору и поддержку)
- Если ребенок жалуется, что его обижают - быть всегда на его стороне, но выяснить контекст ситуации

# СТАДИИ АДАПТАЦИИ

*Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке. Речь идет и об адаптации ребенка к детском саду.*

*Первое время подобное учреждение для любого ребенка является неизведанным и чужим пространством, с новыми людьми и отношениями. Процесс привыкания требует серьезных психических затрат, нередко сопровождается напряжением и даже истощением физических и психических сил.*

*Существует несколько степеней адаптации ребенка в детском саду.*

## ЛЕГКАЯ СТЕПЕНЬ

*Обычно длится до недели. Это довольно короткий период, характеризующийся плохим сном ребенка, потерей аппетита, нежеланием вступать в игры с прочими малышами. Постепенно все приходит в норму, наступает полное привыкание к новым условиям. К концу первой недели аппетит возвращается к прежнему уровню, режим сна восстанавливается немного дольше. Может наблюдаться затормаживание речи. Обычно эта степень адаптации не сопровождается внезапными заболеваниями.*

## СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ

*Длится от недели до месяца. Эмоциональное состояние ребенка приходит в норму медленнее, нежели при легкой форме. В первый месяц начинают проявляться болезни: обычно в виде острых респираторных инфекций. Заболевание длится около недели и заканчивается без осложнений. На восстановление аппетита требуется месяц или немного больше. Эмоциональный фон неустойчив, настроение часто меняется. В течение дня наблюдается плаксивость. В отношениях с близкими людьми ребенок эмоционально возбужден: при расставании и встрече плачет или кричит. Отношение к сверстникам чаще безразличное, но заинтересованность тоже может проявлять. Замедляется речевая активность.*

*Характерные внешние проявления:*

- красные щеки или бледность;
- темные круги под глазами;
- потливость;
- диатез.

*Эти симптомы длятся около 2-х недель. Чувствуя эмоциональную поддержку близкого человека, ребенок начинает проявлять познавательную активность и адаптируется быстрее.*

## ТЯЖЕЛАЯ СТЕПЕНЬ

*Самая сложная степень адаптации ребенка в детском саду, длящаяся 1-2 месяца (или больше). Эмоциональное состояние ребенка очень медленно восстанавливается. Дошкольник может перенести несколько заболеваний, протекающих с осложнениями.*

*Тяжелая степень характеризуется стойкими нарушениями в поведении:*

- Сон прерывистой, тревожной.
- Малыш может просыпаться со слезами или вскрикивать во сне.
- Аппетит практически пропадает – временами вплоть до отказа от еды.
- Возможна невротическая рвота.

*Ребенок сознательно и бессознательно пытается выйти из положения, и все его эмоции направлены на это: крик, плач, агрессия. Может наблюдаться активный двигательный процесс или отсутствие активности при очевидных отрицательных эмоциях (подавленности, пассивное подчинение, тихий плач, напряженность). Ребенок старается избегать сверстников, может проявить агрессию. Отказывается от игр.*

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АДАПТАЦИЮ РЕБЕНКА

## СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И УРОВЕНЬ ЕГО РАЗВИТИЯ.

*Хорошо развитый и почти не болеющий дошкольник проще справляется со сложностями социальной адаптации.*

## НАЛИЧИЕ ЛЮБИМЫХ ИГР ИЛИ ПРЕДМЕТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

*Это помогает увлечь его соответствующими занятиями.*

## ВОЗРАСТ.

*Сложнее адаптация происходит у детей, не достигших двухлетнего возраста. Перейдя этот рубеж, они легче приспосабливаются к новым условиям. Этому имеется простое объяснение: взрослея, дети становятся любознательней, приобретают больше опыта поведения в разных ситуациях.*

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ.

*Дети одной возрастной категории могут вести себя по-разному в период адаптации. Одни могут впасть в стрессовое состояние, перестав проявлять интерес к окружающему миру или проявляя явный протест. Однако проходит небольшой период, и поведение нормализуется: аппетит, сон, настроение возвращаются. Другие дети могут первые дни внешне не показывать своего беспокойства, но спустя несколько дней их напряжение вытесняется наружу: настроение ухудшается, им не хочется расставаться с родителями. Эта категория ребят требует помощи близких людей, воспитателя. Будьте бдительны: подавленные реакции могут продлиться долго, обернувшись серьезными заболеваниями.*

## ПОЛОВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ.

*Мальчикам адаптация дается сложнее, так как в дошкольном возрасте они больше привязаны к родителям, тяжело перенося расставание с ними.*

## СЕМЬЯ И УСЛОВИЯ ЖИЗНИ.

*Речь идет о создании режима для малыша в соответствии с его индивидуальными чертами и возрастом, формировании навыков и умений. Если семья не создает правильные условия для развития ребенка, не обучая его элементарным навыкам, то ему будет нелегко привыкнуть к детскому саду. Непросто протекает адаптация и у единственных детей в семье – в особенности, если они чрезмерно опекаемы и зависимы от матери или отца.*

## ПРИЧИНЫ ТЯЖЕЛОЙ АДАПТАЦИИ:

- Отсутствие в домашних условиях режима, совпадающего с тем, который установлен в детском саду.
- Неумение самостоятельно себя занять.
- Наличие специфических привычек.
- Отсутствие элементарных навыков.
- Отсутствие опыта общения с незнакомым окружением.