

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 54 «Веснушки»
(МБДОУ «Детский сад № 54 «Веснушки»)

«Адаптация детей раннего возраста в детском саду»

Составитель : Сапрыкина Светлана Александровна,
Воспитатель МБДОУ «Детский сад №54 «Веснушки»

Междуреченский городской округ,
2026г.

Введение

Поступление в детский сад — переломный момент в жизни ребёнка раннего возраста. Привычная домашняя обстановка сменяется новым пространством, близкие люди уступают место незнакомым взрослым, меняется режим дня. Организм ребёнка отвечает на эти перемены напряжением, которое проявляется в поведении, аппетите, сне и эмоциональном состоянии.

Адаптация — это не одномоментное событие, а процесс, который занимает определённое время. Его длительность и тяжесть зависят от многих причин: состояния здоровья ребёнка, особенностей его нервной системы, уровня самостоятельности, а также от того, насколько согласованно действуют воспитатели и родители.

Варианты привыкания

В литературе традиционно выделяют три варианта течения адаптации.

Быстрое привыкание занимает одну-две недели. Ребёнок может немного капризничать при расставании, но быстро включается в игры, хорошо ест и спит. Эмоциональный фон остаётся relatively ровным.

Затяжное привыкание растягивается на месяц и более. Настроение ребёнка неустойчиво, аппетит и сон восстанавливаются постепенно, возможны частые простуды. Такой вариант требует от взрослых терпения и последовательности.

Сложное привыкание характеризуется длительным отказом от контакта, стойким снижением аппетита, нарушениями сна и регрессом уже освоенных навыков. В таких случаях необходима дополнительная поддержка — участие

психолога, медицинского работника, а иногда и пересмотр графика посещения.

Факторы, влияющие на адаптацию

На успешность привыкания влияет несколько условий.

Состояние здоровья. Часто болеющие дети переносят перемены тяжелее, поскольку их организм уже ослаблен.

Тип нервной системы. Дети с уравновешенными реакциями адаптируются легче, чем возбудимые или медлительные.

Навыки самостоятельности. Чем больше ребёнок умеет делать сам — есть, одеваться, пользоваться горшком, — тем меньше поводов для фрустрации возникает в новой среде.

Опыт общения. Дети, которые ранее играли со сверстниками, быстрее находят контакт в группе.

Согласованность взрослых. Единые требования дома и в саду, спокойное отношение родителей к переменам — важное условие благополучного течения адаптации.

Практические приёмы сопровождения

Постепенность. Первые дни ребёнок остаётся в группе на короткое время, лучше — на прогулке. Затем время пребывания увеличивается: добавляется обед, позже — сон. Такой график обсуждается с родителями заранее.

Игровые формы. В адаптационный период игра выполняет особую функцию — она помогает установить контакт между ребёнком и взрослым, снять напряжение, создать положительный эмоциональный фон.

Предмет из дома. Любимая игрушка или небольшая вещь, связанная с домом, помогает ребёнку чувствовать себя увереннее в новой обстановке.

Ритуал прощания. Одинаковый и повторяющийся способ прощания с родителем — помахать рукой, послать воздушный поцелуй — создаёт

предсказуемость и снижает тревогу. Важно, чтобы взрослый не исчезал незаметно.

Тактильный контакт. Поглаживания, потешки, пальчиковые игры успокаивают малыша и помогают ему расслабиться.

Уголок уединения. Место в группе, где можно побыть одному, рассмотреть книжку или просто отдохнуть от шума.

Взаимодействие с семьёй

Успешность адаптации во многом зависит от позиции родителей. Тревожное состояние взрослых передаётся ребёнку, поэтому важна предварительная работа: консультации до поступления в сад, знакомство с группой и режимом, обсуждение графика посещения.

Заключение

Адаптация детей раннего возраста — процесс, требующий внимания и согласованных действий взрослых. Соблюдение постепенности, использование игровых форм, создание безопасной среды и партнёрские отношения с семьёй позволяют снизить напряжение и сделать вхождение ребёнка в детский сад более мягким.

Список литературы

1. Белкина, Л. В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ : практическое пособие / Л. В. Белкина. — Воронеж : Учитель, 2004. — 235 с.
2. Ватутина, Н. Д. Ребёнок поступает в детский сад : пособие для воспитателей детского сада / Н. Д. Ватутина ; под ред. Л. И. Каплан. — М. : Просвещение, 1983. — 80 с.
3. Царик, Л. Е. Педагогическое сопровождение адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольной образовательной организации / Л. Е. Царик // Вопросы дошкольной педагогики. — 2026. — № 7 (99). — С. 5–8.
4. Ларина, О. В. Особенности адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольной образовательной организации / О. В. Ларина, Н. В. Зоткина, В. Ю. Тхакохова // Вопросы дошкольной педагогики. — 2026. — № 7.1 (99.1). — С. 17–19.