МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 9 «ЧЕБУРАШКА» ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА

**«Кнопочка"**

**– программа адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ**

 Составитель: Альбина Геннадьевна Ким

 педагог – психолог МБДОУ № 9 «Чебурашка»

г. Южно – Сахалинска

2012 г.

Пояснительная записка.

Ребенок приходит в детский сад. Адаптация его к условиям детского сада протекает подчас очень болезненно. Происходит серьезная перестройка всех его представлений и отношений с окружающими людьми, ломка привычных форм жизни. Эта резкая смена условий может сопровождаться тяжелыми переживаниями, снижением речевой активности, игровой активности и нередко сказывается на здоровье ребенка. Проблема адаптации – это проблема в основном детей 2-го и 3-го года жизни, т.к. большинство детей приходят именно в этом возрасте. Чаще всего, проблемы адаптации, связаны с несоответствием особенностей новых требованиям характеристикам детей группы по разным показателям, например по опережению уровня развития познавательной сферы и отставанию в сформированности необходимых культурно-гигиенических навыков и наоборот. Имеют место ситуации длительной адаптации детей к детскому саду в силу несоответствия питания в ДОУ особенностям домашней кухни семьи ребенка. Так же проблемой является: недостаточные знания у родителей возрастных особенностей психического и физического развития ребенка. А отсюда, у родителей сформированы разные позиции ожидания: часть родителей считает детей очень маленькими, неспособными чему-либо научиться и всему его научат в садике или он сам когда-нибудь научится; другая часть – что ребенку нужнее всего знание букв и цифр, искренне считая, что эти знания есть проявление особой одаренности ребенка; и только небольшая часть детей, к моменту поступления в ДОУ имеет привитые навыки гигиены, самостоятельности, их жизнь имеет определенный режим; как правило, у этих детей хорошо развита речь, и опережающие показатели нервно-психического развития. **Адаптация ребёнка к саду** во многом зависит от того, насколько легко он умеет устанавливать отношения со сверстниками и контактировать со взрослыми. А так же насколько быстро он привыкает к изменившейся обстановке. И здесь наиважнейшей задачей является формирование единого психолого-педагогического пространства объединяющего семью и детский сад. На этом этапе чрезвычайно важно взаимодействие сотрудников занятых в процессе. Жизненно необходим ежедневный обмен полученной информацией всеми его участниками. Ещё, важное значение имеет правильная [подготовка ребёнка к детскому саду.](http://kid-info.ru/rebyonok-i-detskij-sad/podgotovka-rebyonka-k-detskomu-sadu.html) Для того, чтобы педагоги выработали определенный алгоритм работы с родителями и детьми, а также обеспечили оптимальный уровень взаимодействия всех сотрудников ДОУ занятых в этой работе была разработана эта программа. Материал содержит конспективно разработанный календарный план совместного пребывания одного из родителей и ребенка в условиях ДОУ и охватывает 1 неделю; схему – план комбинированного пребывания (часть времени в ДОУ дети проводят без родителей) – 1 неделя; перспективный план по всем разделам – дальнейшего периода адаптации. В приложении к программе разработан комплект документов, которыми воспитатель и специалисты ДОУ руководствуются в своей работе.

**Такой алгоритм позволяет достигнуть главную цель:** создание благоприятных условий социальной адаптации ребенка в условиях дошкольного учреждения, способствующие повышению его адаптационных возможностей, необходимых для дальнейшего развития.

**Эта цель реализуется в процессе решения следующих задач:**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей в изменившихся условиях.

2. Оказывать родителям практическую и консультативную помощь и убедить их в необходимости воспитания ребенка с учетом возрастных закономерностей развития и индивидуальных особенностей.

3. Формировать единый стиль воспитания и общения с ребенком в семье и ДОУ.

4. Окружить ребенка душевным теплом, заботой и лаской для установления доверительных отношений с сотрудниками ДОУ.

Программа адаптации рассчитана на 64 дня.

**Методы:** консультирование**,** наблюдение, информирование, анкетирование, опрос, беседа.

***Необходимое успешное условие адаптации: Для выполнения поставленной задачи необходимо (рекомендации для воспитателей):***

1) Сотрудничество и координация усилий психолога, воспитателей и педагогов.

2) Обеспечить возможность участия родителей в жизни ребенка в условиях новой среды.

3) Установить доверительный личностный контакт с каждым ребенком, проявляя индивидуальную заботу и, оказывая помощь.

4) Установить ритуалы ежедневной встречи и прощания с каждым ребенком.

5) В процессе общения способствовать объединению детей, закладывая традиции групповых взаимоотношений.

6) Систематически поддерживать интерес ребенка в деятельности, уверенность в себе, самостоятельность, инициативность.

7) Разработать индивидуальный режим адаптации ребенка к условиям детского сада (индивидуальные наблюдения за степенью адаптации).

8) Согласованность действий родителей и педагогов, сближение подходов к детям в семье и в детском саду.

9) Создание для ребенка фона уверенности, обеспечивающего психологический комфорт: радость, забота, внимание, доброжелательность, чуткость.

10) Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

11) Формировать у ребенка адекватных форм общения со взрослыми и сверстниками.

 Первая встреча с родителями происходит в кабинете заведующей. Родители получают направление на углубленный медицинский осмотр. Им вручается памятка с перечнем документов, необходимых для оформления ребенка в ДОУ, указан режим дня ребенка этого возраста и режим функционирования ДОУ. Обычно оформление ребенка занимает 7–10 дней. В этот период родителям рекомендуется во время прогулок приходить на территорию детского сада и проводить прогулку здесь, чтобы ребенок привык к виду здания ДОУ, освоил игровое оборудование.

 При встрече с педагогом – психологом ведется индивидуальное консультирование с родителями, где собираются сведения о ребенке, его привычках, состоянии здоровья, режиме дня семьи, протекание родов, а так же даются рекомендации о корректировке режима перед поступлением ребенка в ДОУ. В это время воспитатели и помощники воспитателей проводят подготовку групповой ячейки к приему, вносят оборудование для обеспечения оздоровительного, заготавливают необходимый комплект документов. В приемной для родителей оформляется папки с рекомендациями от специалистов. Вывешивается план работы клуба «Молодой семьи» на весь учебный год. Следует отметить, что игровая и природная среда в группе насыщается постепенно, для того, чтобы избежать хаоса в восприятии окружающего мира и пробудить интерес ребенка и родителей, а также вызвать у ребенка удивление, радость ожидания новой встречи с детским садом. Кроме того, родители получают опыт в организации развивающей среды для ребенка в домашних условиях, которая зачастую носит стихийный характер. Открытие адаптационной группы происходит обычно в июле - августе. За это время часть родителей успевает оформить все необходимые документы. Открытие группы происходит, когда первые 5–6 человек оформили все необходимые документы. С ними и начинается работа в АГ.

**Этапы работы с детьми в период адаптации.**

Вся работа педагога с детьми раннего возраста, особенно на 1-ых этапах формирования группы, сводится к наблюдению за деятельностью и поведением детей в разные отрезки времени. Психологу необходимо в течение недели чередовать утренние и вечерние часы работы. Это необходимо для того, чтобы проследить особенности адаптации каждого приходящего в детский сад ребенка и обеспечить полноценное общение с родителями.

1. **Знакомство.** Ребенок, поступающий в ДУ, совместно с родителями знакомится с группой, условиями пребывания, педагогами. Независимо от возраста ребенка родителям предлагается совместное посещение группы в момент организации разнообразной жизнедеятельности. Мероприятия: новоселье, игры, развлечения, ритуалы встреч, прощания, оздоровительные прогулки. Знакомство с детским садом, встречи с сотрудниками.

2. **Индивидуальный режим.** Для ребенка устанавливается первичный, индивидуальный режим посещения. Лучший вариант включения ребенка в группу детей – это дневная или вечерняя прогулка, где дошкольнику доступны условия игры и совместного общения. Первые несколько дней родителям рекомендовано забирать детей до сна, постепенно по мере социализации личности, время пребывания увеличивается.

3. **Наблюдение за адаптацией к среде и заполнение данных. Составление** **схемы индивидуальной психологической помощи.** В группе пребывания детей 2 -3 лет педагогами заполняются адаптационные листы.

Степень адаптации:

**Легкая степень:** к 15-му дню пребывания в ДУ нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контактов со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более 10 дней, без осложнений и без изменений.

**Средняя степень:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в ДУ. Нервно-психологическое развитие несколько замедляется, снижается речевая активность. Заболеваемость до двух раз сроком не более 10 дней без осложнений, вес несколько снизился.

**Тяжелая степень:** Поведенческие реакции нормализуются к 60-му дню пребывания в ДОУ. Нервно-психическое развитие отстает от исходного на 1-2 квартала. Респираторные заболевания более 3-ех раз сроком более 10 дней. Ребенок не растет, не прибавляет в весе в течение 1-2 квартала.

По истечении периода адаптации на медико-педагогическом совещании ведется анализ степени адаптированности каждого ребенка.

 4. **Организация диагностической работы.**

Постепенно, по мере активизации адаптационных возможностей у детей (первичная ориентировка в группе, помещении детского сада, территории, установлению контакта с детьми и взрослыми) педагог совместно с психологами организует диагностическую работу. Составляется расписаниядиагностических дней для каждой группы (2 дня). Диагностика проводится совместно с двумя воспитателем, психологом, младшим воспитателем, предварительно согласовав с родителями.

 **5. Этапы работы с родителями в период адаптации**

1. Первая встреча с родителями в клубе «Молодая семья» по теме: «Адаптируемся вместе». Информирование о проблемах адаптации. Объяснение целей и задач своей работы (июнь).

2. Составление семейного анамнеза (индивидуальное консультирование).

3. Клуб «Молодая семья» тема: «Родитель – это звучит гордо!» (сентябрь)

4. Клуб «Молодая семья» тема: «Упрямство и капризы или Кризис 3 лет» (особенности данного возраста) (ноябрь)

 6. **Этапы работы с воспитателями в период адаптации.** Заполняются карты Составление педагогического анамнеза (педагогической характеристики). Беседа по режиму адаптации.

 7. **Этап анализа работы.** По мере сбора информации, данные анализируются. Определяется стратегия и тактика взаимодействия между всеми участниками процесса. По окончании периода адаптации все результаты обобщаются и оформляются в протоколе. Делается заключение об эффективности, проведенной работы или рекомендации специалистов по сопровождению детей, давшие низкий уровень нервно – психического развития.

[**Перспективное планирование организованной образовательной деятельности педагога – психолога совместно с музыкальным руководителем в адаптационных группах (период 3 недели)**](http://festival.1september.ru/articles/415962/1-2.zip)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Недели |
| 1. | **«Назови себя ласково»** | 1 |
| 2. | **«В гостях у доктора Ухо»** | 1 |
| 3. | **«В гостях у доктора Глаз»** | 2 |
| 4. | **«Волшебные дорожки»** | 2 |
| 5. | **«Веселые колокольчики»** | 3 |
| 6. | **«Планета приветствий»** | 3 |

**Содержание организованной образовательной деятельности педагога – психолога совместно с музыкальным руководителем**

**ЗАНЯТИЕ № 1**

**1. «Назови себя ласково»**

Дети сидят в кругу. Педагог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать себя ласково.

**2. «Солнышко»**

Каждый ребенок подходит к педагогу и кладет свою руку на ладонь педагога со словами : «Я люблю…»
Педагог сверху рук детей кладет свою вторую ладонь со словами: «Посмотрите, какое ласковое доброе солнышко у нас получилось и к каждому ребенку идет лучик доброты, ласки, любви.

**3. «Мартышки»** (Обыгрывание стихотворения)

Мы веселые мартышки,
Мы играем громко слишком,
Все в ладоши хлопаем
И ногами топаем.
Надуваем щечки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Языки покажем.
Оттопырим ушки,
Хвостик на макушке,
Пальчик поднесем к виску
И подпрыгнем к потолку.
Шире рот откроем – «А»,
Рожицы состроим.
Как скажу я слово: «Три»,
Все гримасою замри.

*Педагог рассматривает «мартышек» и по имени называет детей, у которых получились смешные позы и мимика.*

– Обезьянки играли и все разбросали, давайте поможем им все собрать, прибрать в комнате.
(На последующих занятиях можно чередовать: собрать мягкие и твердые игрушки, большие и маленькие, овощи, продукты, обувь, цветы и др.)
– Разложите по коробкам. На одной коробке –цифра 1, на другой – цифра 2 и картинки, на которых изображены один и два предмета.

**4. Релаксационное упражнение «Я дарю тебе…»**

Все участники стоят по кругу. С помощью мимики, движения, без слов, под мелодичную музыку каждый, начиная с ведущего, по очереди «дарит» свое настроение, положительную эмоцию своему соседу слева.

**ЗАНЯТИЕ № 2 «В гостях у доктора Ухо»**

**1. «Назови себя ласково»**

Психолог кидает каждому ребенку мяч и просит назвать свое имя «ласково». Затем все дети проговаривают имя.

**2. «Солнышко и туча»** (напряжение и расслабление мышц туловища)

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комок, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться);разморило на солнце (на выдохе).Когда солнышко прячется и появляется тучка: Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?
Психолог раздает детям листы бумаги, на которых изображен круг. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот.

**3. «Звукоподражание»**

Мы сейчас с вами отправимся в путешествие. Раздается гудок: «ду-ду-ду!» (гудят дети)

Вот поезд наш едет, колеса стучат,
А в поезде нашем ребята сидят.
Чу-чу! Чу-чу-чу! Бежит паровоз,
Далеко, далеко ребят он повез.
Чу-чу-чу!
– На дорожке козлик стоит, копытцем стучит и громко кричит.*(Показывает игрушку)* Как он копытцем стучит?
– Цок-цок-цок-цок!
– Как он кричит?
– Ме-е-е, ме-е-е, ме-е-е!
Петушок по дорожке идет и громко песенку поет.Как он песенку поет?
– Ку-ка-ре-ку-у-у-у!
– Курочка зернышки нашла и цыпляток позвала. Как она их позвала?
– Ко-о-о! Ко-ко-ко-о!
– Ворона корочку хлеба нашла, своих деток позвала. Как она деток звала?
– Кар-кар-кар-кар!
– Гуси травку едят, нас увидали, тянут шеи и шипят. Как они шипят?
– Ш-ш-ш-ш!
– К нам корова пришла, молочка принесла и деток позвала. Как она позвала?
– Му-у-у! Му-у-у! Молока кому-у-у?

**4. «Шумелочки»**

(Психолог берет по одному киндер-сюрприз в котором находится: горох, манка, фасоль, рис и др. фиксирует, как они звучат и передает по кругу)

**5. Релаксационное упражнение под музыкальное сопровождение «Сон на берегу моря».**

Послушайте шум моря. Представьте, что вам снится сон (ведущий рассказывает его со­держание - варианты сна могут быть разные, в зависимости от того, что делали дети на занятии): вы видите во сне то, чем мы сегодня занимались... (таким образом проис­ходит закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.) По сигналу (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.) вы проснетесь. (Пауза.)

**ЗАНЯТИЕ № 3 «В гостях у доктора Глаз»**

**1. «Здравствуй, я котик»**

Психолог приносит большую игрушку котенка и предлагает детям по очереди поздороваться с котенком. Каждый ребенок жмет котенку лапку и представляется, называя себя по имени:«Здравствуй, я Саша».

**2. «Котик ласкает»**

Ведущий в роли котенка ласкает по очереди каждого ребенка (лапками гладит их по головке) со словами: «Хороший Сашенька, хорошая Машенька» и т.п.

**3. «Котенок веселый–грустный»** (музыкальное сопровождение)

Психолог просит всех детей превратиться в котяток, а затем показать веселых котяток, когда они играют, после этого – грустных котяток, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых котят, когда им купили новую игрушку.

**4. «Таня, ты сейчас в лесу»**

Дети встают в круг, один ребенок – в центре круга. И произносят слова:

Таня, ты сейчас в лесу,
Мы зовем тебя: «Ау!»
Ну-ка, глазки закрывай,
кто скорее отгадай!

**ЗАНЯТИЕ № 4 «Волшебные дорожки»**

**1. «Маленькие ножки»** под музыкальное сопровождение

Психолог показывает по всему залу и предлагает отправиться в путешествие по необыкновенным дорожкам:

Эти дорожки не простые, а волшебные.

По дорожкам кто пройдет тот и спляшет и споет,

Затем все дети проговаривают слова и выполняют движения произвольно.

**2. «Лицо загорает»** (напряжение и расслабление мышц туловища)

Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, хочет сесть на язычок, крепко закрываем рот (задержка дыхания). Жук улетает. Слегка приоткрыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Нос загорает и т.д.

**3. «Рисуем солнышко»**.

Вам грустно или весело? А когда светит солнышко? Как можно радоваться солнышку?
Психолог раздает детям палочки, которые кладутся детьми вокруг круга изображенного на листе бумаге. Необходимо дорисовать лучики, глазки и веселый рот (под музыкальный ритм)

**4. Релаксационное упражнение «Cнежинки» под музыкальное сопровождение**

Вы попали в волшебный зимний лес. Чудесный морозный день. Вам приятно, вы чув­ствуете себя хорошо, дышите легко и свободно. Вообразите, что вы легкие, нежные cнежинки. Ваши ручки легкие-легкие - это тонкие лучики снежинки. Ваше тело тоже i егкое-легкое, как будто оно соткано из снежных пушинок. Подул легкий ветерок, и ..нежинки полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше поднимаетесь над волшебным лесом. Ласковый ветерок нежно гладит маленькие, легкие снежинки... :пауза- поглаживание детей). Гладит... (имя), ласкает... (имя). Вам хорошо и приятно, но вот пришла пора возвращаться домой. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза и улыбнитесь ласковому ветерку и хрупкой снежинке.

**ЗАНЯТИЕ № 5 «Веселые колокольчики»**

**1. «Здравствуй, кто позвал? »**

Игра на закрепление знания имени участников

**2. Этюд ««Солнышко и тучка»** (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо - сожмитесь в комок, чтобы согреться (задержка лыхания). Солнце вышло из-за тучки, жарко - расслабьтесь: разморило на солнце (на выдохе).

**3. Игра «Минута шалости»** (музыкальное сопровождение)

Психолог по сигналу (бубен) предлагает детям шалить: каждый делает все, что ему хочется. Повторный сигнал через 1-2 мин объявляется конец шалости.

**4. Релаксационное упражнение «Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Вы - лентяи и нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охваты­вает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отды­хают ваши ноги... (пауза - поглаживание детей). Отдыхают ручки у... (имя), отдыхают ножки у... (имя). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслабле­ны. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. При­ятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень.

**ЗАНЯТИЕ № 6 «Планета приветствий»**

**1. «Здравствуй, я »**

Психолог приносит большую игрушку зайца и предлагает детям по очереди поздороваться. Каждый ребенок жмет зайцу лапку и представляется, называя себя по имени:«Здравствуй, я Саша».

**2. «Здороваются в различных настроениях»**

Радость

Грусть

Печаль

Удивление

**3. «Зайчик веселый – грустный»** (музыкальное сопровождение)

Психолог просит всех детей превратиться в зайчат, а затем показать веселых зайчат, когда они играют, после этого – грустных, когда они скучают по маме. И, наконец, опять веселых зайчат, когда им купили новую игрушку.

**4. Релаксационное упражнение «На полянке» под музыкальное сопровождение**

Представьте себе лесную полянку, на которой растет мягкая травка-муравка. Вы лежите на ней, как на перине. Вокруг все спокойно и тихо, вы дышите ровно и легко. Над вами склоняется полевой цветок, слышится пение птиц, стрекотание кузнечиков. Вы чувству­ете, как нежные лучики солнца гладят ваш лоб, щечки, дотрагиваются до рук, гладят все ваше тело,., (пауза - поглаживание детей). Лучики гладят... (имя), ласкают... (и так •каждого ребенка). Вам хорошо, приятно... А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чудесно отдохнули.

***Литература***

1*. Аксарина Н.М.*Адаптация детей при поступлении в детское учреждение//Вопросы развития и воспитания детей первых трех лет жизни. – М.: Просвещение, 1972.
2. *Большова Т.В.*Учимся по сказке. (Развитие мышления дошкольника с помощью мнемотехники). –Санкт-Петербург, 2005.
3. *Елецкая О.В.* День за днем говорим и растем.– Москва, 2005.
4. *Захаров А.И.* Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб.: Союз, Лениздат, 2000.
5. *М.В.Ильина*. Чувствуем – познаем –размышляем. – Москва, 2004.
6. *М.Н.Ильина*. Развитие ребенка. –Санкт-Петербург, 2004.
7. *Н.Л.Кряжева*.Кот и пес спешат на помощь(анималотерапия для детей). – Ярославль,2000.
8. *Литвинова М.Ф.* Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни.–Линка-Пресс, 2005.
9. *Маханева М.Д.* Игровые занятия с детьми от 1до 3 лет. – Москва, 2005.
10. *Г.А.Широкова.* Развитие эмоций и чувств у детей дошкольного возраста. – Феникс, 2005.
11. Я – Ты – Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников.– Мозаика-Синтез, 2003.

**Приложение**

**Рекомендации воспитателям и родителям в период адаптации ребёнка к детскому саду**.

На первой неделе устройте знакомство ребёнка с садиком.
Можно привести малыша, когда его группа на прогулке: пусть поиграет рядом с другими детьми. Возможно, он с кем-то подружится и ему будет гораздо проще вместе с другом войти в незнакомое помещение. Можно привести ребёнка в помещение группы, когда остальные дети гуляют, и провести вместе с ним небольшую экскурсию: посмотреть игрушки, кроватку, где он будет спать, заглянуть в его шкафчик в раздевалке, показать умывальник и туалет.

На второй неделе уже нужно постепенно приучать малыша к кратковременному отсутствию близкого человека.
Желательно начинать с 10-20 минут и постепенно доводить время отсутствия до 2-3 часов. Если малыш не проявляет беспокойства, то можно увеличить время его пребывания в дошкольном учреждении.

На третьей неделе можно начать адаптироваться к приёму пищи.
Хорошо было бы, если бы на 2-3 неделе кто-то из близких приходил за ребёнком к концу прогулки, помогал ему раздеться и присутствовал при кормлении детей. Забирать ребёнка можно сразу после обеда, перед дневным сном.

**Четвёртая неделя,** пожалуй, самая трудная: адаптация к дневному сну. Родителям придётся провести большую психологическую подготовку малыша, но очень желательно, начиная с четвёртой недели, оставлять ребёнка на дневной сон и приучать к организованной игровой деятельности после сна.

Во время адаптационного периода важно постараться создать ребёнку условия для спокойного отдыха дома. Он в этот период очень перегружен впечатлениями и дополнительная нагрузка на нервную систему ему не нужна.

В среднем, адаптационный период длится около полугода, поэтому хочется пожелать родителям терпения, особенно на начальном этапе. Возможны [капризы](http://kid-info.ru/pochemu/pochemu-rebyonok-kapriznichaet.html), протесты, частые болезни. Потом, когда всё отладится и нормализуется, Вам станет полегче.