





ДЕТСКА ГРАДИНА №39 „ПРОЛЕТ“

гр. София, жк. Овча Купел 1, ул. „Пролетен ден 1“, тел.. 0878388441; e-mail: odz_prolet@abv.bg, info-
2217915@edu.mon.bg www.39odz.com

Утвърдил: 
Миглена Ангелова-Калайджиева
Директор на ДГ-39 „Пролет“
със Заповед на директора № 2556-67/07.10.24г.

Съгласуван с Председателя
на Общественият съвет
към детска градина №39 „Пролет“
Ася Костадинова. 

ПЛАН за адаптация на яслена и първа група в детска градина №39 „Пролет“ за учебната 2024/2025г.

Адаптацията на децата в детско заведение е нормативно уредена в следните наредби и членове:

- Наредба № 26 от 2008 г. за устройството и дейността на детските ясли и детските кухни и здравните изисквания към тях - чл.10, ал.2, т.5, чл.11, ал.2, т.4:
- Наредба № 5 от 3 юни за предучилищното образование. – чл.39, ал.2 и 3

Цялостният процес на адаптация на децата, следва да се съпътства от редица специализирани дейности на екипите на детската ясла и учителите от първите групи, които да благоприятстват неговото протичане, като:

1. Изграждане на професионален екип от специалисти – медицински специалисти, психолог, учители по групи. Екипна работа. Вземане под внимание особеностите на всяко отделно дете, консултация с родители, консултации екип.
2. Поетапен прием на децата в яслена група.
3. Попълване на информационна карта за децата от яслена и първа възрастова група, която ще подпомогне медицинските специалисти и учителите да опознаят по-добре детето, неговото развитие, особености, навици, възможности
4. Непосредствено съдействие на родителите в периода на адаптация. Работа върху уеднаквяване на режима в детската градина и у дома.
5. Подкрепа на детето по отношение на навиците му през първоначалния етап на адаптация.
6. През първият месец ежедневен мониторинг по отношение на здравето и психо-емоционалното състояние на детето от медицинските сестри, психолог, учители в яслена и първа възрастова група.
7. Изготвяне и запознаване с информация до родителите, свързана с адаптирането на децата.



ДЕТСКА ГРАДИНА №39 „ПРОЛЕТ“

гр. София, жк. Овча Купел 1, ул. „Пролетен ден 1“, тел.. 0878388441; e-mail: odz_prolet@abv.bg, info-
2217915@edu.mon.bg www.39odz.com

8. Организиране на предварителна родителска среща за родителите на децата от яслените и първи групи и запознаване с организацията на детската градина, основни медицински изисквания, адаптация на децата, запознаване с медицинските сестри и учителите.
9. Организиране Дни на отворените врати през летният период за запознаване детето с учителя, обстановка в групата, помещения.
10. Организиране на Училище за родители на тема Насоки за по-плавна адаптация на децата

Дейностите на екипите в детската градина в периода на адаптация, следва да бъдат насочени към изграждане на доверителни отношения с детето и неговите родители. Положителната предпоставка за поставянето на началото на такъв род отношения е включването на детето в условията и режима на групата – утринна гимнастика, хранене, организирани игри и занимания, вътрешни дейности, поэтапно в зависимост от емоционалното състояние на всяко дете.

Периода на адаптация в детската ясла и първа група на детето се отличава с особена деликатност и поради това обстоятелство се откроява необходимостта към него да се подхожда внимателно и с търпение, както от страна на работещите в детската градина, така и от страна на семейството.

Адаптация към условията на детската ясла и градина, изисква единодействие на екипите в групата най-вече по отношение на:

1. Създаване на безопасна здрава среда
2. Създаване на защитена среда
3. Създаване на позитивна и подкрепяща среда
4. Осъществяване на ефективно взаимодействие между възрастен и дете, дете-дете, детска ясла-семейство, детска група-семейство
5. Осъществяване процес на умения за самостоятелност на децата, което ще доведе до тяхната автономност, увереност
6. Осигуряване на ефективна професионална грижа за децата

За да се приспособи едно дете по-безболезнено и по-успешно към условията и режима в детската група е необходима предварителна подготовка в семейството:

1. Режимът на детето трябва да бъде уеднаквен с този в детската ясла или група. Детето да бъде приучено да живее по съответстващ на възрастта и нуждите му дневен режим, което означава да се храни, спи, играе в определено време. Да умее да споделя играчките си. Различният режим ще доведе до несигурност, полесна уморяемост, изнервеност, тревожност и плач, което ще удължи и затрудни периода на приспособяване.
2. Приучаване към самостоятелност. Да се изисква, според възможностите на детето, да бъде по-самостоятелно и да участва в прибиране на играчки,



ДЕТСКА ГРАДИНА №39 „ПРОЛЕТ“

гр. София, жк. Овча Купел 1, ул. „Пролетен ден 1“, тел.. 0878388441; e-mail: odz_prolet@abv.bg, info-2217915@edu.mon.bg www.39odz.com

подреждане на дрехи, хранене, събличане и обличане, събуване, обуване /с подпомагане от възрастен, но приканване към детето да пробва само/. Децата през 2-та и 3-та година изпитват трудност да се обличат и събличат сами, да се мият и подреждат играчки – възрастните трябва да им помагат, но отрано да се създават у децата навици и желаниа за самообслужване. Трябва да се прояви постоянство и от родителите и от персонала на детската градина. Екипната работа между двете страни е от значение за успех. Деца, които не са приучени да бъдат самостоятелни се приспособяват по-трудно.

3. Важно условие за приспособяването е родителите да приучат децата си да заспиват бързо, без уговорки и зальгалки.
4. Приучаване към самостоятелно хранене. Използване на прибори за хранене. Дори детето да изпитва затруднения, трябва да се оставя да опитва, да опознава, да създаде интерес и желание за самостоятелно самообслужване.
5. Разглеждане на детски книжки. Четене на приказки (приучаваме децата да слушат, да концентрират вниманието си – важна стъпка за подготовката на детето за детска градина и училище. Четенето на детски книжки е важен фактор за развитието на детето. Приказките засилват силата на емоциите, развиват въображението и тренират паметта. Книжките с приказки заемат важна част от живота на децата, както от психологическа гледна точка, така и от социална. В зависимост от годините на детето избирайте подходящи приказки. Те са важни за увеличаването на тяхното внимание; **обогатява се техният речник**, желанието за научаване на нови неща и любопитството им. Тъй като приказките развиват въображението на децата, те трябва да се подбират внимателно.
6. Игри, музикално-подвижни игри, ролеви игри, детски песнички. Те помагат изключително много да се намали тревожността у детето в процеса на адаптация. Създаване на положителни емоции и разтоварване на централната нервна система. Чрез тези игри започва първото взаимодействие на детето с връстниците, първите запознанства и приятелства / пр.: „Балона се надува”, „В къщи има мишенце, то си гризка сиренце” „Влак“ и др./ Музикално-подвижните игри се използват всекидневно от учителите. Те грабват вниманието на децата, намаляват стреса, тревожността.
7. Друг съществен момент е психологическата подготовка на детето. Това е изграждане на онази вътрешна нагласа на детската психика, която прави желано отиването в детската градина. Тази нагласа се създава, чрез целенасочени въздействия от страна на родителите. Те трябва да създават интерес към детската градина и да изтъкват хубавите страни от живота в детския колектив.
8. Правила. Често децата се бунтуват срещу правилата в детската група и най-вече, ако въкъщи няма създадени такива. За да се подпомогне детето при адаптирането в детската градина, трябва да се създадат такива и у дома.



ДЕТСКА ГРАДИНА №39 „ПРОЛЕТ“

гр. София, жк. Овча Купел 1, ул. „Пролетен ден 1“, тел.. 0878388441; e-mail: odz_prolet@abv.bg, info-
2217915@edu.mon.bg www.39odz.com

По-трудното приспособяване на децата в детската ясла и първа група се дължи на тяхната по-малка самостоятелност, автономност, по-беден личен опит и силната емоционално-социална връзка с родителите /предимно с майката/. Трудностите при самообслужването и нивото на самостоятелност, социалните умения, липсата на правила и психологическа подготовка, оказват съществено влияние при приспособяването на детето.

При постъпване в детската ясла и градина, родителите трябва да се информират за това как преминава денят на детето, какъв е режима там, какви песни, стихчета-римушки, игри се играят, какви приказки им се четат.

Родителите трябва да уведомят персонала на детското заведение, какви навици има детето, специфични особености на поведението.

Информираността на работещите в детската ясла и градина и родителите ще помогне за по-плавното и лесно приспособяване на детето.

Важно е работещите в детската градина и родителите да си взаимодействат активно в този процес на адаптация. Това взаимодействие може да бъде ефективно само, ако е изградено на основата на взаимно доверие и активно сътрудничество.

Изготвил: Е. Веселинова - психолог

Плана е приет на ПС с Протокол №1 от 19.09.2024год.