

Стартовый чек-лист

для мягкой и быстрой адаптации ребёнка к детскому саду.
Вы будете знать, что, как и когда делать. И это, несомненно, окажет помощь вам и вашему ребёнку.

С чего же стоит начать?

- ✓ Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- ✓ Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- ✓ Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; самостоятельно ходить на унитаз.
- ✓ Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к друзьям, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- ✓ Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки.
- ✓ Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
- ✓ Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.
- ✓ В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
- ✓ Научите ребёнка отпускать маму. (Папы, бабушки, дедушки в помощь)

Но не менее важен настрой родителей!!!

- Помните, ребёнок чувствует вашу тревогу.
- Важен ваш уверенный, позитивный настрой на детский сад.
- Вам самим нужно влюбиться в детский сад и тогда ребёнок будет с удовольствием его посещать.

Желаем вам успешной адаптации!

