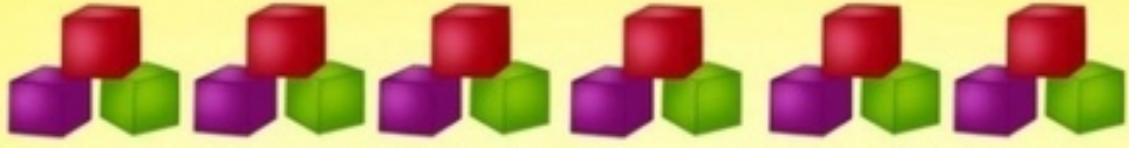


# Адаптация ребёнка в детском саду

*Советы родителям*





## Совет первый - Неполный день

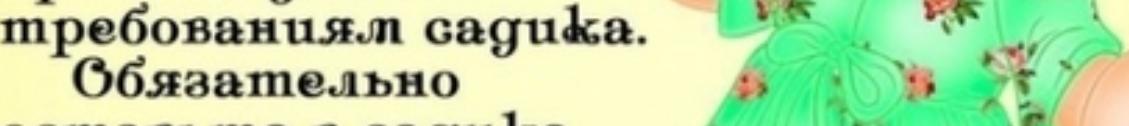
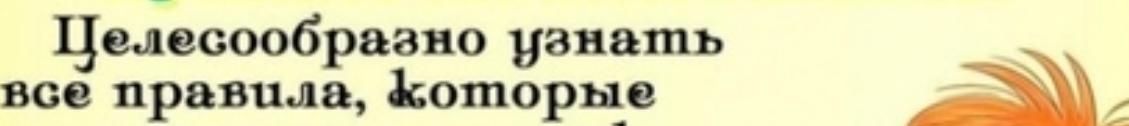
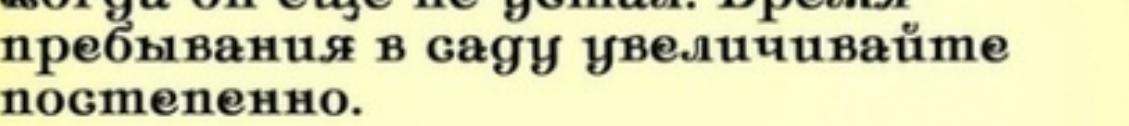
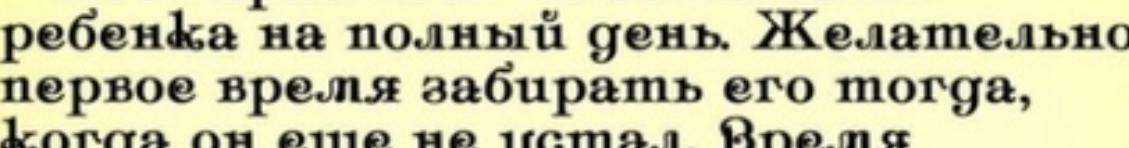
Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

## Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дола – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.



## Совет три - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания.

Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду еду этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Есть ли ребенок сал или еду нужна помощь?

Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помочь в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

## Совет четыре - сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь доля его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.



## Совет пять - Одежда

Одежда должна быть удобной и  
комфортной. Что для вас важнее –  
чтобы он выглядел самым модным и  
стильным или, чтобы он не боялся  
испацкаться и помять одежду?  
Обратить внимание на удобство  
застежек. Пусть маленький человек  
чувствует себя комфортно и  
свободно, а одежда не будет  
предметом ваших сожалений и  
претензий к ребенку.

## Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с  
ребенком, что он будет  
приносить в детский  
сад только те  
игрушки, с которыми  
он готов поделиться, и  
пропажа или порча  
которых не вызовет  
бурю слез. Помните  
сейчас идет адаптация  
к детскому саду, это и  
так тяжело для вашего  
ребенка, и лишние  
потрясения ему совсем  
ни к чelu.



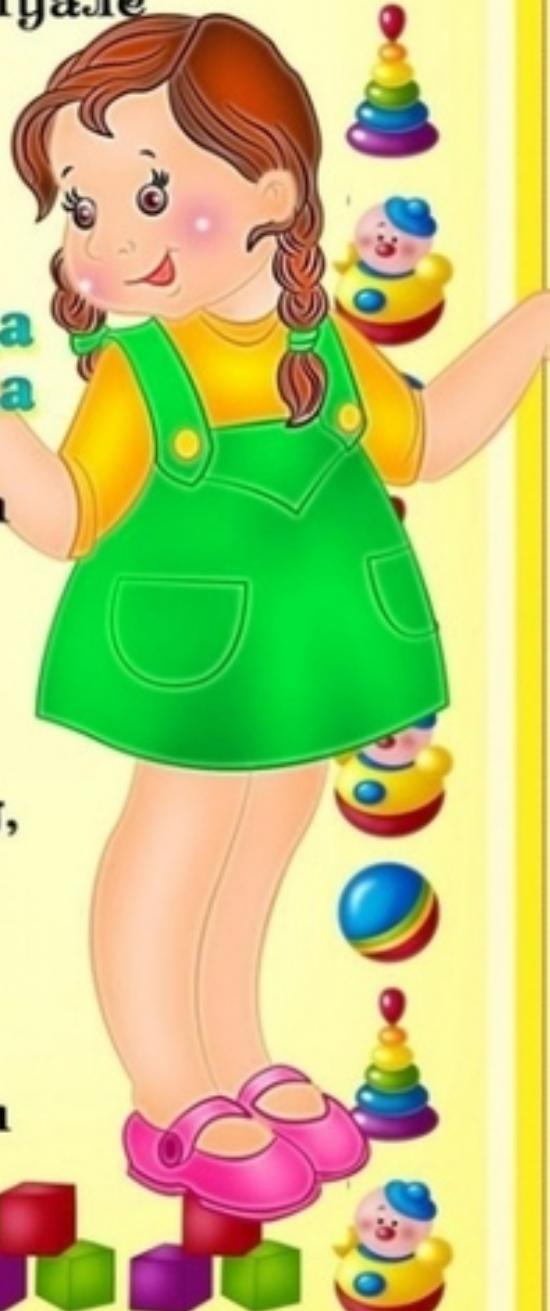
## Совет семь - Расставание

Расставание с малой – для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель положит вал в этот момент, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания.

Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

## Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка

Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.



## АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ: НИКАКОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

*После возвращения домой малыш ужинает и занимается тихими играми: ему надо успокоиться, а возможно, даже побывать наедине с собой. Ребенок целый день не видит родителей. Когда он приходит домой, ему нужно от мамы с папой то, чего он не получает в садике: участия, позитивного внимания взрослых и возможности выговориться. Поэтому, приведя кроху домой, не бросайтесь сразу выполнять домашние дела. Побудьте с ним вдвоем, поиграйте или почитайте вместе. Дети разные. Для одного будет достаточно музыки и сказок в садике, и он предпочтет побегать по двору перед сном.*

*Другой, напротив, набегался за день и с удовольствием послушает интересную историю. Не спешите домой после садика, остановитесь по пути на детской площадке или просто побродите, сопровождая прогулку веселой беседой. Это поможет перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Обсудите с малышом прошедший день, терпеливо выслушайте его, ответьте на все вопросы и обязательно поддержите, если произошла малейшая неприятность.*



## **НЕ ПУГАЙТЕ САДИКОМ!**

*Если кроха возбужден и неуправляем, не пытайтесь пристраниить его фразами типа: «Если ты не успокоишься, отведу тебя обратно в детский садик!» Не формируйте образ детского сада как места, которым наказывают.*

*Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!*

