Чек-лист | Эксперт

Лёгкая адаптация?! Легко!

Знакомство с детским садом – интересный, волнительный и серьезный момент и для малыша, и для родителей. Как помочь малышу легко адаптироваться? Получите пошаговые рекомендации!

1. Готовимся к детскому саду

- [ ] **1.1** Создайте у себя положительный настрой.

  Ребенок прекрасно чувствует мамино настроение и эмоциональное состояние: если она воспринимает детский сад как неведомое зло, если ей кажется, что малышу там будет плохо, грустно и одиноко, она неосознанно транслирует такое отношение ребенку. Кроха не понимает, что беспокоит маму, но ощущает, что когда речь заходит о детском саде, настроение у нее портится, она становится нервной и тревожной. Поэтому в первую очередь сами настройтесь на позитив.

- [ ] **1.2** Постепенно подстраивайте распорядок дня.

  Адаптация к детскому саду пройдет быстрее и комфортнее для малыша, если ключевые события дня (подъем, приемы пищи, дневной сон, прогулки) в саду будут происходить в то же время, что и дома.

- [ ] **1.3** Организуйте первое знакомство.

  До начала посещения садика, сходите туда с малышом «на экскурсию» - поприсутствуйте на прогулке, зайдите в группу, познакомьтесь с воспитателем. Так вы создадите у малыша ощущение, что он идет в знакомое ему место.

- [ ] **1.4** Много разговаривайте с крохой о детском саде.

  Обсуждайте, рассказывайте, делая упор на интересные положительные моменты (вспомните, что нравится ребенку, акцентируйте на этом внимание), задавайте вопросы «а как ты думаешь…?» - вы сможете больше узнать об опасениях и сомнениях малыша и развеять его беспокойство.

- ☐ **1.5** Играйте в ролевые игры.

  Поиграйте в детский сад – инсценируйте ситуации, используя кукол или мягкие игрушки, стройте из кубиков или конструктора детские площадки, кроватки, столы и стулья. Вместе приведите в такой «детский сад» любимую игрушку малыша, рассказывайте и показывайте ей, как в детском саду весело, проигрывайте сложные или непонятные для малыша ситуации, которые обязательно заканчиваются благополучно.

- ☐ **1.6** Рассказывайте сказки.

  Перед сном читайте или рассказывайте крохе сказки про детский сад, как малыш (назовите героя именем малыша или выберите другого персонажа – котенка, медвежонка, зайчонка и т.д.) пошел в детский сад, что он там делал, как ему было там интересно, сколько новых друзей у него появилось, какая добрая была воспитательница, как вечером пришла мама и так далее. Ваша главная задача – положительно настроить ребенка, сделать грядущее событие понятным и привлекательным для него.

- ☐ **1.7** Базовые навыки.

  Постарайтесь обучить ребенка базовым навыкам: есть ложкой, пить из бокала, мыть руки.

2. Вы пришли в детский сад

- ☐ **2.1** Режим группы.

  Познакомьтесь с режимом группы: в какое время начинаются утренняя гимнастика, занятия, прием пищи.

- ☐ **2.2** Питание.

  Первое время в саду ребенок может мало и плохо кушать. Пожалуйста, не волнуйтесь, дайте ему время привыкнуть к еде в садике, особенно если ваше домашнее питание отличается от питания в саду.

- ☐ **2.3** Время адаптации.

  Во время адаптации старайтесь приводить ребенка в сад одним из первых, когда еще мало детей - так он получит больше внимания от воспитателей. Постепенно увеличивайте время пребывания. начинайте с 1,5-2 часов.

- [ ] **2.4** Сон.

  В первые три недели не оставляйте ребенка на дневной сон и на целый день.

- [ ] **2.5** Круг общения.

  В течение адаптации необходимо сохранять стабильность в жизни ребенка. Не стоит начинать посещать что-то новое: посещение кружков, приглашать к себе дальних родственников .

3. Книги для адаптации детей

- [ ] **3.1** "Конни идет в детский сад", Л. Шнайдер
- [ ] **3.2** "Зайчик Сева не хочет идти в детский сад", А. Ласточкина
- [ ] **3.3** "Мышонок Тим идёт в детский сад", А. Казалис

Автор-составитель Байденко И.В.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?