



## Чек-лист Подготовка ребенка к детскому саду

Для мам, чьи детки впервые идут в детский сад, главным вопросом является, как же сделать так, чтобы адаптация прошла быстрее и легче. Решить этот непросто вопрос поможет наш незамысловатый чек-лист, благодаря которому ваше маленькое чудо быстро сможет адаптироваться в новой обстановке среди окружающих его сверстников

### Адаптация ребенка

Настроить ребенка на позитив

*Расскажите ему, что в саду его ждут новые товарищи для игр, интересные занятия и новые игрушки*

Ускорить процесс социализации

*Если малыш никогда не оставался без мамы, и сидит преимущественно дома, ему будет очень тяжело. Еще есть время, можно оставлять ненадолго малыша у бабушек (но всегда говорить о том, что мама скоро вернется и заберет), почаще ходить в гости и общественные места*

Соблюдать режим дня

*В саду могут выдать памятку с режимом: повесьте ее на холодильник, и старайтесь его придерживаться*

Отказаться от вредных привычек

*Соски, бутылки и пр. Однако совмещать первые походы в сад и отучение от вредных привычек НЕЛЬЗЯ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ! Двойной стресс нам точно ни к чему - поэтому - или до или когда совсем привыкнет к саду*

Чаще использовать сказки от капризов

*Психологические сказки для преодоления детских страхов, трудностей и капризов*

Организовать знакомство с детским садом

*Полезно ребенка иногда приводить хотя бы на территорию садика. Очень повезло в этом плане тем, кто ходят вместе с мамами встречать из сада своих старших сестер или братьев*

- Подготовить иммунитет ребенка ко встрече с вирусам и бактериями**  
*Запишитесь с малышом на курс оздоровления в соляную пещеру. Это поможет иммунитету ребенка противостоять вирусам и бактериям, с которыми он непременно встретится в детском саду, а также предотвратит осложнения ОРВИ и ОРЗ*

## **Адаптация родителей**

- Настроиться взрослым на позитивный лад**  
*Особенно мамы. Если мама верит, что сад очень важен для малыша, верит, что ему там будет хорошо, и малыш поверит. При малыше (да и без него) не стоит говорить, что вы боитесь отдавать его в сад, нервничаете и пр*
- Не запугивать ребенка детским садом**  
*если при первой же оплошности вы будете угрожать ребенку отправлением в детский сад, у него, у него просто выработается страх к этому месту, и тогда адаптация к садику будет проходить в разы сложнее*
- Не забывать про любимые игрушки**  
*Передайте в сад на некоторое время одну из любимых мягких игрушек, чтобы облегчить процесс засыпания. Лучше выбирать добродушного «зверя», которого легко постирать*
- Проводить больше времени вместе**  
*У малыша возрастает потребность в тесном контакте с мамой. Поэтому обнимайтесь чаще, играйте вместе, совершайте совместные прогулки после сада и на выходных. Разговаривайте, рисуйте, дурачьтесь*
- Не затягивать с процессом прощания**  
*В саду быстро целуйте ребенка и вручайте воспитателям. Не стоит пытаться выждать, чтобы убедиться, как он там - плачет-не плачет*
- Пройти обследование в поликлинике**  
*Для посещения детского сада вам потребуется получить медицинскую карту ребенка. Перед тем, как получить карту, ребенок должен пройти диспансеризацию и посетить специалистов: педиатра, хирурга, ортопеда, невролога, отоларинголога,*

окулиста, дерматолога и психолога – а также сдать анализы

Познакомить малыша с ровесниками

*Возможно, они окажутся с ним в одной группе. В компании друзей привыкать к новым условиям уже легче*

Заранее взять отпуск

*Чтобы в первые недели забирать малыша из детского сада пораньше. В первую неделю – после прогулки. В следующую – после обеда или тихого часа*

Общаться с ребенком, задавать вопросы

*Расспрашивайте, как прошел его день, хвалите за успехи, вместе обсуждайте сложные ситуации, возникшие в группе*

Стараться реагировать на плач и нежелание идти в детский сад спокойно

*Объясните ребенку, что «садик» – это почти то же самое, что и мамина или папина работа. Только интереснее*

Придумать вариации на тему игры в детский сад

*Допустим, это может быть импровизированный обед для игрушек. Рассаживаем воспитанников за столом, угощаем чаем и вкусностями*

Подготовить свою нервную систему к неизбежному стрессу из-за переживаний за своего малыша

*Запишитесь вместе с малышом в соляную пещеру. Сеансы оздоровления и релаксации в соляной пещере снимут стресс, переживания, улучшат сон, настроят на позитивный лад.*

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

как это убрать?