

## **Как помочь ребёнку адаптироваться в детском саду**

### **Что могут сделать родители для того, чтобы помочь ребёнку привыкнуть к детскому саду?**

- 1). *В период подготовки к детскому саду (летний период) родителям нужно приучить ребёнка, что на какое-то время он остаётся без папы или мамы. Можно оставлять на непродолжительное время у родственников (не очень близких) или у друзей.*
  - 2). *Морально подготовить ребёнка к тому что его ожидает в садике (распорядок дня, общение с детьми, тихий час и так далее), рассказать ему для чего нужен садик (для развития самостоятельности, для того чтобы научиться чему-то новому, для подготовки к школе, для появления новых друзей и тому подобное).*
  - 3). *Постепенно отучить от памперсов, приучить к пользованию горшком (унитазом), обучать как мыть руки, снимать колготки, шортики, носки...*
  - 4). *За несколько дней до того как ребёнка поведут в садик можно погулять рядом с садиком, понаблюдать за тем что делают дети на прогулке.*
  - 5). *Рассказать о своём дошкольном детстве, если сами когда-нибудь ходили в детский сад и показать свои детские фотографии. Ребёнку будет интересно узнать о том, как мама была маленькой или как папа был маленьким и, он не будет бояться садика, зная, что его мама и папа тоже когда-то ходили в садик, и всё у них было нормально.*
  - 6). *Важно установить контакт с воспитателями. Желательно рассказать об особенностях своего ребёнка. Что он любит кушать, что не кушает категорически, приучен ли к горшку, во что любит играть и так далее. Можно ли называть ласково Вашего ребёнка. Как можно успокоить, если плачет..*
  - 7). *Первое время нельзя оставлять ребёнка надолго. Он не должен думать, что его бросили и ушли. Первую неделю желательно оставлять ребёнка на 1,5 - 2 часа, а потом уже можно будет оставлять на более долгое время (время пребывания ребёнка в группе регулирует воспитатель- продолжительность пребывания может быть уменьшена или увеличена, в зависимости от индивидуальных особенностей).*
  - 8). *Если родитель уходит, то ребёнок должен иметь представление о том, куда он уходит, чтобы быть уверенным, что за ним придут. Можно сказать "я схожу в магазин и вернусь" или "я буду убираться дома пока ты в садике, сделаю уборку и приду".*
- Надо иметь в виду, что не только, вы, родители, можете думать о том, где ребёнок и как он там, но и ребёнок может думать о том, где мама (папа) и как она (он) там?..*

9). Можно дать ребёнку с собой любимую игрушку, но не большую и чистую (пусть она ждёт маму или папу вместе с ним), фотоальбом с фотографиями родных (мамы, папы, бабушки, дедушки...).

10). Можно дома поиграть с ребёнком и с его игрушками в игру "Детский сад".

11). Желательно спрашивать ребёнка о том, как он провёл день в садике и не только о том, кушал ли он, но и о том, с кем он подружился, во что играл и так далее.

**Желаем Вашему ребенку и Вам радостных дней в нашем детском саду!**