

## Шесть шагов подготовки к детскому саду

### Шаг 1 Расширяйте информационное поле:

- ✓ рассказывайте о детском садике;
- ✓ читайте книги по теме;
- ✓ приводите примеры знакомых детей;
- ✓ вместе играйте в детский сад.

### Шаг 2 Познакомьтесь с детским садом:

- ✓ гуляйте вместе по территории детского сада;
- ✓ сходите на экскурсию в группу;
- ✓ если есть у друзей дети, которые уже ходят в садик, составьте им компанию, когда они забирают детей из садика.

### Шаг 3 Совместная подготовка:

- ✓ выберите вместе с малышом одежду на первые дни;
- ✓ познакомьтесь с воспитателями.

### Шаг 4 Создайте положительный настрой:

- ✓ расскажите забавные истории о садике из своего детства;
- ✓ расскажите малышу о положительных моментах, которые его ждут в садике.

### Шаг 5 Настройте режим:

- ✓ ранний подъем;
- ✓ своевременное укладывание на ночь и дневной сон.

### Шаг 6 Развивайте навыки самообслуживания:

- ✓ научите надевать самостоятельно простые вещи (трусики, носки, штанишки);
- ✓ научите есть и пить без посторонней помощи;
- ✓ мыть руки;
- ✓ вытираться полотенцем;
- ✓ пользоваться туалетом (горшком).

### ПЛАН привыкания ребенка к садiku.

- Знакомство с детским садом - погулять рядом с садиком, по его территории и если есть возможность, зайти внутрь здания.
- Первый день провести вместе (обычно один час).
- Установить контакт с воспитателем сначала маме, затем ребенку. Познакомиться, улыбнуться. Во время знакомства взять ребенка на руки и передать его на руки воспитателю.
- В течение недели водить ребенка на два часа. В это время заниматься своими делами, чтобы обуздать тревогу.
- При расставании целоваться и обниматься. При встрече – радоваться.
- Дать ребенку любимую игрушку или вещь, которая будет напоминать о вас (платочек, рисунок поцелуй в кармашек).
- Если ребенок плачет, недолго утешать его (принимать эмоции) и твердо уходить.
- Через неделю оставить ребенка на обед, затем на сон.

### Признаки, что адаптация идет по ПЛАНу.

- Ребенок плачет, но быстро успокаивается.
- Общается с воспитателями.
- Интересуется игрушками.
- Спокойно играет.
- Съедает хотя бы часть завтрака или обеда.

### Распространённые ошибки, которых можно избежать

1. Игнорирование подготовительного этапа.
2. Сомнения родителей, стоит ли вообще водить ребенка в сад.
3. Негативные установки.
4. Резкое погружение (оставлять сразу на полный день).
5. Отсутствие ритуала прощания.

6. Нет режима дня у ребенка.
7. Специфические пищевые привычки (например, ребенок ест только протертую пищу).
8. У ребенка нет навыков самообслуживания.
9. Пугать/угрожать детским садиком или воспитателем.
10. Наложение стрессов (переезд, возрастные кризисы, новые кружки).
11. Непоследовательность (проспали – не пошли).
12. Негатив от сборов в садик, во время прощания.
13. Отсутствие компенсации разлуки: ничего не оставляете взамен себя (любимую игрушку, мамину вещь).
14. Высказывание при ребенке в негативном ключе о садике.
15. Нереалистические ожидания от ребенка.

**Показатели, что адаптация к детскому саду прошла успешно:**

- если ребенок принимает правила детского сада;
- если и плачет при расставании, то быстро успокаивается;
- спокойно играет;
- общается с детьми и воспитателями;
- ест предложенную еду;
- спит во время тихого часа;

Ваш ребенок и вы - большие **МОЛОДЦЫ!**

