

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования  
город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»



*ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

## «АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ДЕТСКОМУ САДУ»

*Уважаемые родители, поздравляем Вас, скоро Вам и Вашему ребёнку предстоит начать новую жизнь!*

Убедитесь в том, что детский сад необходим для вашей семьи *именно сейчас*. Ребёнок чувствует, если родители сомневаются.

- ✓ *Расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему вы хотите, чтобы он посещал его.* Содержание беседы зависит от возраста ребёнка. Например, беседа может быть такой: «Детский сад - это красивый дом, куда мамы и папы отводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми и взрослыми. В детском саду маленькие кровати, маленькие раковины для умывания, маленькие шкафчики, много интересных игрушек. Дети здесь играют, едят, гуляют.
- ✓ Я очень хочу пойти на работу, мне это интересно. А ты можешь пойти в детский сад, чтобы тебе тоже было интересно. Утром я отведу тебя туда, а вечером заберу домой. Ты мне расскажешь, как у тебя прошёл день, а я расскажу тебе, что было интересного у меня на работе. Многие мамы и папы хотели бы отправить в детский сад своего ребёнка. Тебе повезло, что ты будешь туда ходить».
- ✓ Проходя мимо детского сада, с радостной интонацией напоминайте ребёнку, как ему повезло: осенью он сможет сюда ходить. Рассказывайте родным и знакомым в присутствии малыша о своей удаче, о том, что гордитесь своим сыном (дочерью), ведь его приняли в детский сад.
- ✓ И в тоже время не стоит слишком часто акцентировать внимание на предстоящем событии. Это может вызвать страх и неуверенность в собственных силах ребенка.

*Чтобы ребенок вступил в нее радостным, общительным, повзрослевшим, хотим предложить несколько рекомендаций:*

*Постарайтесь создать в семье спокойную дружескую атмосферу:* Чаще хвалите ребёнка, обнимайте, говорите, что очень любите. Уделяйте ребёнку больше внимания, интересуйтесь его успехами и неудачами, отмечайте малейшие изменения в настроении.

*Познакомьте ребёнка с режимом дня в детском саду.* Чем чаще вы будете его повторять, тем спокойнее ребёнок воспримет новые правила. Спрашивайте, куда он будет складывать свои вещи после прогулки, что он будет делать после обеда. Такими вопросами вы сможете проконтролировать, как ребёнок усвоил последовательность режимных моментов в дошкольном учреждении. Детей пугает неизвестность, но когда они видят, что ожидаемое событие происходит так, как было обещано, то чувствуют себя увереннее.

*Максимально приблизьте домашний режим к распорядку в детском саду не менее чем за 2 недели и старайтесь поддерживать его в выходные дни:*

7:30 – подъем, умывание, одевание;



8:30 – крайнее время для прихода в сад;  
8:40 – завтрак,  
10:30 – прогулка,  
12:00 – возвращение с прогулки,  
12:15 – обед,  
13:00 – 15:00 – дневной сон,  
15:30 – полдник.

Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

*К началу посещения детского сада прививайте ребенку элементарные навыки самообслуживания.*

Ребенок должен уметь самостоятельно:

- мыть руки с мылом и вытирать их;
- ходить в туалет;
- пользоваться ложкой и вилкой;
- одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого.



Объясните ребенку, к кому он может обратиться за помощью и как он это должен сделать. Например: Если ты захочешь пить, подойди к воспитателю и скажи: «Я хочу пить». И воспитатель нальёт тебе воды. Если захочешь в туалет, обязательно скажи об этом. Попробуйте проиграть все эти ситуации дома.

*В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.* Не пугайте ребенка д/с, например: «не хочешь сам есть, вот придёшь в д/с — там тебя научат», «учись есть сам, тогда тебя возьмут в д/с».

*Расширяйте круг общения ребенка с другими детьми и с взрослыми.* Поощряйте игры с другими детьми. Личным примером учите ребенка общаться, знакомится с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои. Не пренебрегайте такими простыми фразами, как: «Если хочешь поиграть с девочкой (мальчиком), подойди и скажи: «Как тебя зовут?». В присутствии своего ребёнка называйте этих детей по имени. Говорите дома о новых знакомых.

*Будьте спокойны и уравновешены, т.к. дети очень легко перенимают тревожность от своих близких.* Личная тревожность матери часто является причиной беспокойства у ребенка. Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком быстро и легко иначе у ребенка появиться тревога.

*При расставании с ребёнком в группе: будьте настойчивы и спокойны. Даже если ребёнок плачет и хватается за Вас, улынитесь ему, скажите: «Всё будет хорошо, вечером Я приду за тобой», и, не оглядываясь, уходите.*

Не спрашивайте у малыша: «Хочешь ли ты ходить в детский сад?» Если он ответит отрицательно, а вопрос о походе в сад вами уже predetermined, это может дополнительно расстроить вашего ребенка.

Ребенок может принести в группу любимую игрушку, книжку или милый пусячок, с которым он не расстанется дома. Это поможет ребёнку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению. Предложите ребёнку рассказать своей любимой игрушке про д/с, пусть ребенок покажет ей свой шкафчик, кровать и т.д.

Постарайтесь уговорить оставить игрушку переночевать в садике, чтобы ребёнок наутро снова с нею встретился. Если ребенок на это не соглашается, пусть игрушка «ходит» вместе с ним ежедневно и «знакомится» там с другими детьми.

В первые дни оградите ребенка от дополнительного общения: походов в гости, детские площадки и т.д. Лучше после д/с вместе с ребёнком побыть дома. Так как ребёнку (его нервной системе) необходимо отдохнуть от эмоционально насыщенного дня.

Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете спокойной, уверенной интонацией. Ни в коем случае не обманывайте малыша. Если Вы сказали, что пошли в магазин — покажите ребёнку покупки...

Скажите точно ребенку, **когда** вы вернетесь. Например: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь»

**Помните, что ваш ребёнок в надёжных и профессиональных руках!**



Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребенка к детскому саду, иногда на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться не один месяц. Рассчитывайте свои планы и возможности.

*Старший воспитатель:  
Асеева Ольга Сергеевна  
Федотова Виктория Владимировна*