

# Чек – листы

для лёгкой и быстрой  
адаптации ребёнка к  
детскому саду



*Все мамы, чьи детки идут в садик, хотят, чтобы знакомство малыша с садиком прошло гладко, спокойно, без слез и истерик, чтобы он адаптировался как можно мягче.*

*Мы подготовили для вас чек – листы!*

*Вы будете знать, что, как и когда делать. И это, несомненно, окажет помощь вам и вашему ребенку.*



## Чек – лист для адаптации ребёнка:

### 1. *Готовьте ребёнка к садику*

- Настройте его на позитив;
- Никогда не говорите: «Вот, не будешь слушаться – пойдешь в сад!»
- Расскажите, что в садике у него появятся новые друзья, что там много новых игрушек;
- Убедите, что будет очень интересно (занятия, игры, прогулки, утренники, театры).

### 2. *Ускорьте процесс социализации:*

Если ребенок всегда сидит с вами дома, вы редко оставляете его с родственниками и мало посещаете различные детские учреждения и мероприятия, то вашему малышу будет сложно:

- Оставляйте ребенка с бабушкой, увеличивая с каждым днем время, всегда говорите, что вы за ним придете;
- Ходите в гости;
- Посещайте детские центры;
- На детской площадке постарайтесь не ходить без конца за ребенком, но всегда держите его в поле своего зрения;
- Попробуйте оставить его в детской комнате развлечений на 10 мин (если это возможно), если успешно, увеличивайте время.

### 3. *Придерживайтесь садовского режима*

Если вы получили путевку в детский сад, начинайте жить по садовскому режиму, соблюдая время подъёма, приемов пищи, прогулок. Это очень важно! Ребенку не придётся подстраиваться под режим, ему будет легче!

### 4. *Формируйте и совершенствуйте навыки самообслуживания и гигиены.*

Навыки гигиены:

- С помощью взрослого ИЛИ самостоятельно умывать лицо, мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения (самостоятельно засучить рукава, намылить руки, смыть мыльную пену, вытирать полотенцем досуха);
- Правильно пользоваться носовым платком, расчёской, салфеткой, горшком, полотенцем;

- Вовремя сообщать взрослому о своих физиологических потребностях;
- Пережевывать и глотать пищу;
- Держать и самостоятельно пить из чашки;
- Правильно и самостоятельно пользоваться столовыми приборами (вилка, столовая и чайная ложка).

Навыки самообслуживания:

- Самостоятельно или с помощью взрослого раздеваться и одеваться в правильной последовательности;
- Одежду выворачивать на лицевую сторону и складывать;
- Расстегивать обувь и с помощью взрослого застегивать.

Вы можете проверить, что ваш малыш умеет, а что нет. Просто предложите ему поиграть в игру: «Кто быстрее оденется». Если малыш еще затрудняется что-то сам делать, не ругайте, на все нужно время. Он обязательно научится.

#### **5. *Отказаться от сосок, бутылочек и памперсов.***

НО! Это стоит начать делать заранее, не за один день до сада!

#### **6. *Читайте книги о детском садике***

Там интересные сюжеты для ваших деток и рекомендации для вас:

- Зайка Степа идет в детский сад;
- Конни идет в детский сад;
- Детский сад без слез;
- Лама в садике без мамы;
- Маша и Миша идут в детский сад.

#### **7. *Познакомьте ребенка с детским садом***

- Проходите вдоль забора детского сада, в который вы будете ходить, особенно когда дети на прогулке, сопровождая своим рассказом;
- Посетите территорию детского сада (обычно администрация разрешает, но стоит уточнить);
- Если вы уже знаете, в какую группу будет ходить ваш ребенок, то придите с ним на прогулку (уточните у воспитателя в какую прогулку лучше прийти: утром или вечером);
- Также вы можете прийти на экскурсию в группу.

## ЧЕК-ЛИСТ ПО АДАПТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Эта часть чек-листа не менее важна, так как от настроения родителей, а в большей степени мамы, зависит, как пройдет адаптация к саду вашего ребёнка.

### ***1. Настраиваемся на позитивный лад***

- Не паникуем, не обсуждаем при ребёнке воспитателей и «у как ж он там, в этом саду»
- Если вы будете нервничать, то и ваш ребёнок будет нервничать
- Если вы верите в то, что вашему ребёнку будет хорошо в саду – малыш тоже в это будет верить

### ***2. Заведите дневник здоровья вашего ребёнка***

Сделайте это еще до того, как вы пойдете в сад, отмечайте там все простуды и их длительность. Это поможет вам во время адаптации понять заболел ваш ребенок «из-за сада» или нет.

### ***3. Не запугивайте ребёнка детским садом! Не говорите, что вы отдадите его чужой тете или дяде в саду.***

### ***4. Разрешайте ребёнку брать в сад одну любимую игрушку.***

Воспитатели обычно сами говорят, чтобы ребёнок приносил в сад свою любимую игрушку. Это своего рода талисман из дома, так малышу будет легче, тем более во время дневного сна. Но если у вас воспитатели не разрешают, то этот вопрос можно будет решить с администрацией детского сада.

### ***5. Проводите как можно больше времени со своим малышом***

Вы сейчас ему очень нужны!!! Читайте книги, рисуйте, играйте, просто гуляйте.

### ***6. При расставании в саду делайте все быстро!***

Поцеловали и ушли! Не стойте и не волнуйтесь. Если малыш заплачет, воспитатель его утешит. Этот период нужно пережить.

### ***7. Перед детским садом вы должны пройти полную диспансеризацию.***

### ***8. На время адаптации лучше не работать, а взять отпуск.***

Первое время вы будете приводить и забирать ребёнка в то время, которое вам скажет воспитатель. Начинают, обычно с двух часов и постепенно увеличивая время.

- 9. Всегда спрашивайте у ребёнка, как прошёл его день. С кем играл, что делал, что кушал и т.д.**
- 10. Если ваш малыш плачет и не хочет идти в сад, реагируйте на это спокойно, без слез и криков. Объясните, почему нужно идти в сад.**
- 11. Поиграйте дома в игру. В детский сад, только вы будете ребёнком, а он воспитателем. Тогда вы все поймете.**