

## **Шесть шагов подготовки к детскому саду**

Шаг 1 — Расширьте 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:

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:

Выберете 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 садику**

- 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