

**Адаптация  
ребёнка  
в детском саду**  
*советы родителям*



## **Совет первый - Неполный день**

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

## **Совет второй - Правила личной гигиены**

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дола - тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.





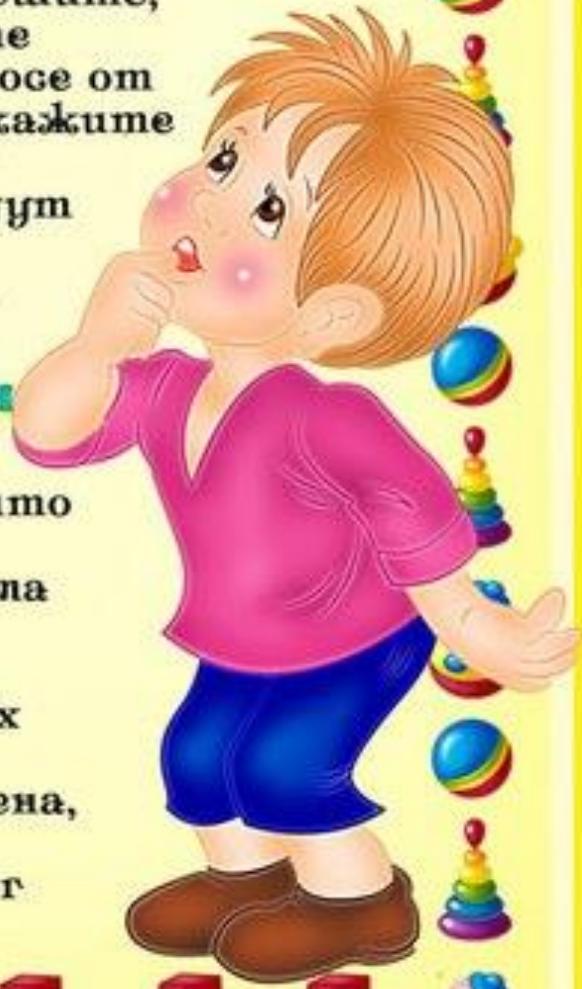
### Совет три - Еда

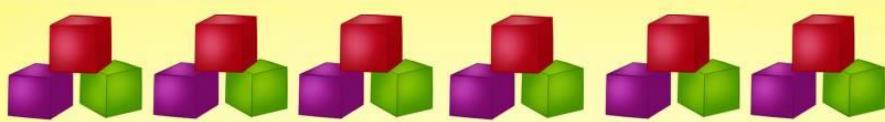
Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Есть ли ребенок сал или ему нужна полошь?

Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите полоши в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

### Совет четыре - сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детской саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.

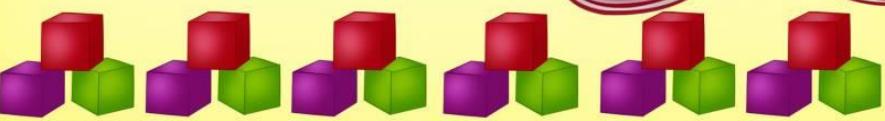




Одежда должна быть удобной и  
комфортной. Что для вас важнее –  
чтобы он выглядел самым модным и  
стильным или, чтобы он не боялся  
испацаться и помять одежду?  
Обратить внимание на удобство  
застежек. Пусть маленький человек  
чувствует себя комфортно и  
свободно, а одежда не будет  
предметом ваших сожалений и  
претензий к ребенку.

### Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с  
ребенком, что он будет  
приносить в детский  
сад только те  
игрушки, с которыми  
он готов поделиться, и  
пропажа или порча  
которых не вызовет  
бурю слез. Полните  
сейчас игра адаптация  
к детскому саду, это и  
так тяжело для вашего  
ребенка, и лишние  
потрясения ему совсем  
ни к чelu.



## Совет семь - Расставание

Расставание с малой – для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель положит вал в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания.

Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

## Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка

Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сложите ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.

