

Контакты

МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 102

Адрес электронной почты:
mdou102@eduekb.ru

Телефон для связи:
+7 (343) 347-62-60

Семья и детский сад – два воспитательных феномена, каждый из которых по-своему дает ребенку социальный опыт, но только в сочетании друг с другом, они создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир.

Адаптация детей к детскому саду



памятка для родителей

Составитель: педагог-психолог
Задорина Алена Георгиевна

г. Екатеринбург, 2023 г.

Ваш малыш в этом году начинает посещать детский сад, и вы переживаете, как он привыкнет к детскому саду? Как ему помочь адаптироваться максимально легко? На все эти вопросы вы сможете найти ответы в этой памятке.

С чего начинается адаптация?

- ❖ С принятия вами твёрдого решения о намерении посещать детский сад вашим ребёнком. Пока вы сомневаетесь в этом, ребёнок будет это чувствовать и тоже сомневаться.
- ❖ С необходимости разобраться со своими эмоциями. Если у вас слишком много чувств — тревоги, волнения, вины, страха, то мало вероятно, что вы сможете быть устойчивым взрослым, в котором малыш так нуждается в данный момент.



Условия успешной адаптации

- ❖ Готовьте ребёнка к детскому саду заранее. Расскажите вашему малышу про детский сад. Важно говорить позитивно и подчеркивать моменты, которые могут заинтересовать ребенка (много новых игрушек, увлекательные занятия, компания для игр и т.д.).
- ❖ Заранее покажите ребенку детский сад, чтобы он мог к нему привыкнуть. Можно пройтись на площадке у детского сада, посмотреть на гуляющих детей.
- ❖ Необходимо постепенно ввести «режим дня» в жизнь ребенка. Перестройте его за лето так, чтобы новое расписание соответствовало распорядку детского сада. Надо четко определить: 1. время подъема (вставайте примерно за полтора часа до прихода в садик) и отбоя; 2. Время приемов пищи (завтрак с 08:20 до 08:40, второй завтрак с 10:00 до 10:15), обед с 11:55 до 12:15, полдник с 16:00 до 16:20); 3. Время активных игр и прогулок (с 10:30 до 11:25 и с 17:00 до 18:00); 4. Устраивайте домашний «сон-час» (примерно с 12:15 до 15:15). Не стоит отказываться от режима даже в выходные дни. В таком случае малышу будет легче привыкнуть к новому месту.
- ❖ Заранее поработайте над навыками самообслуживания. Ребенок должен уметь самостоятельно есть и ходить на горшок, либо унитаз. Желательно, чтобы он умел самостоятельно мыть руки и умываться, снимать и надевать базовые предметы гардероба. Перед посещением детского

сада нужно заранее отучить ребенка от таких привычек, как укачивание перед сном, ношение памперсов, сосание пустышки, бутылочки с соской.

- ❖ Познакомить ребенка с будущим рационом. Он в детском саду сбалансирован и как правило состоит из каш, запеканок, супов, тушеных овощей, рыбных и мясных котлет и т.д. Если ваш ребенок не знаком с этими блюдами, то желательно заранее ввести их в рацион семьи.
- ❖ Не стоит ограничивать общение с другими детьми. Важно, чтобы перед посещением детского сада ребенок умел выстраивать отношения с ровесниками.
- ❖ Не секрет, что поход в детский сад — это начало регулярных заболеваний ребенка. Их удастся минимизировать, если летом начать закалять ребенка.
- ❖ Знакомьтесь с детским садом постепенно, не оставляйте ребенка сразу на весь день.
- ❖ Обязательно установите контакт с воспитателем.
- ❖ Всегда прощайтесь перед тем, как уйти.
- ❖ Создайте дома максимально спокойную обстановку.

