

МАДОУ «Детский сад № 49»



«Образование»

**Национальный проект
«Образование»**

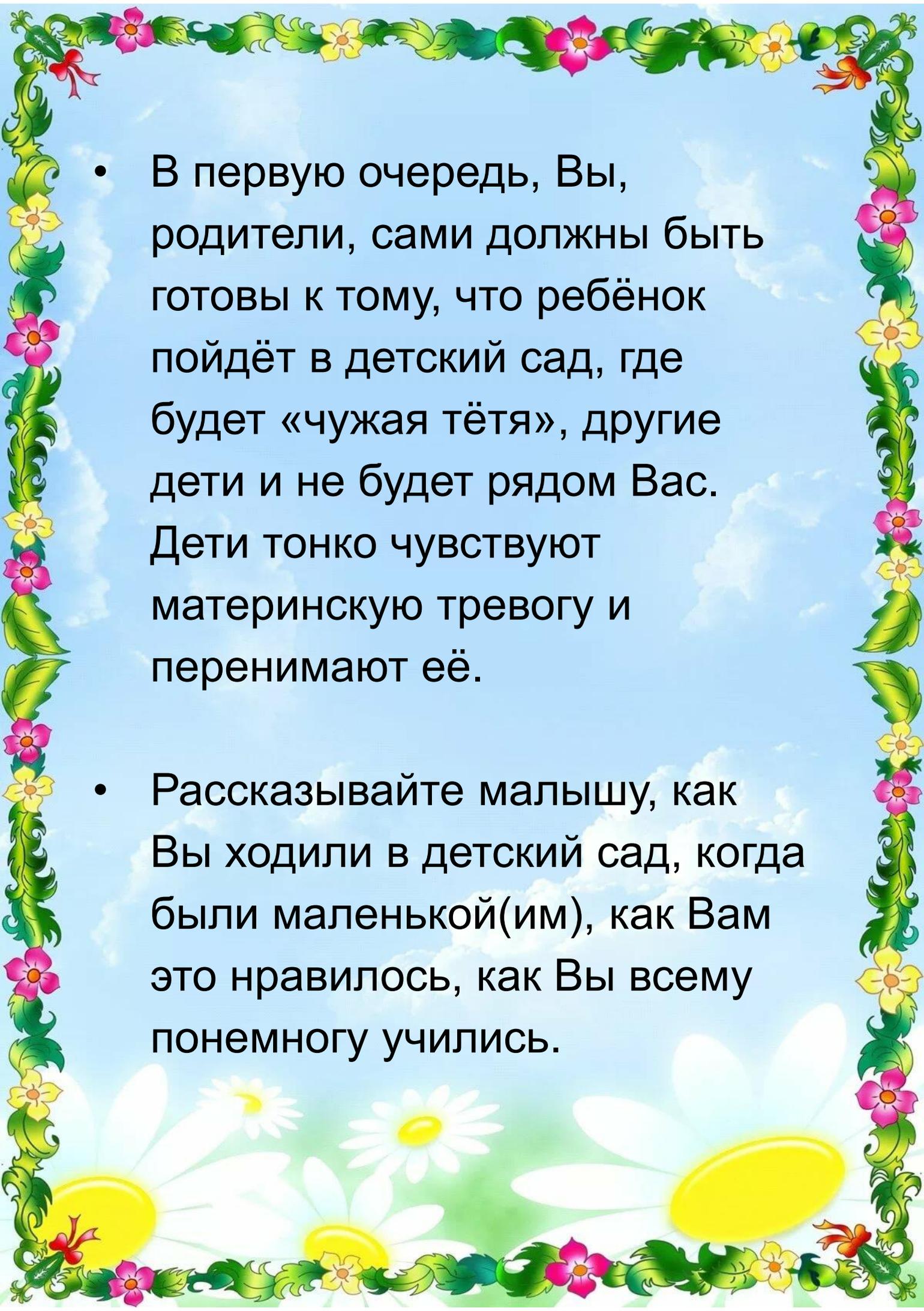
**Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих детей»**

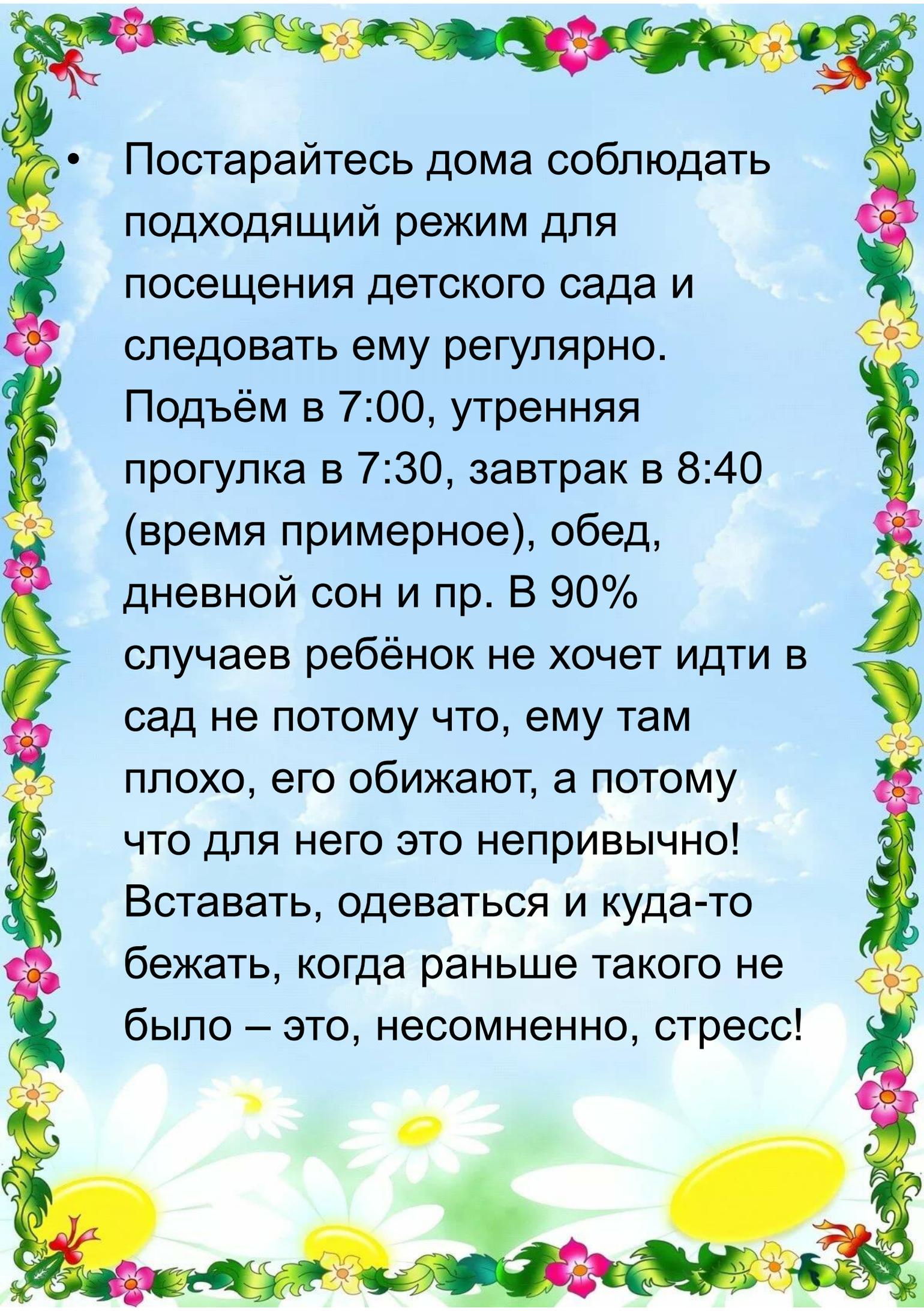


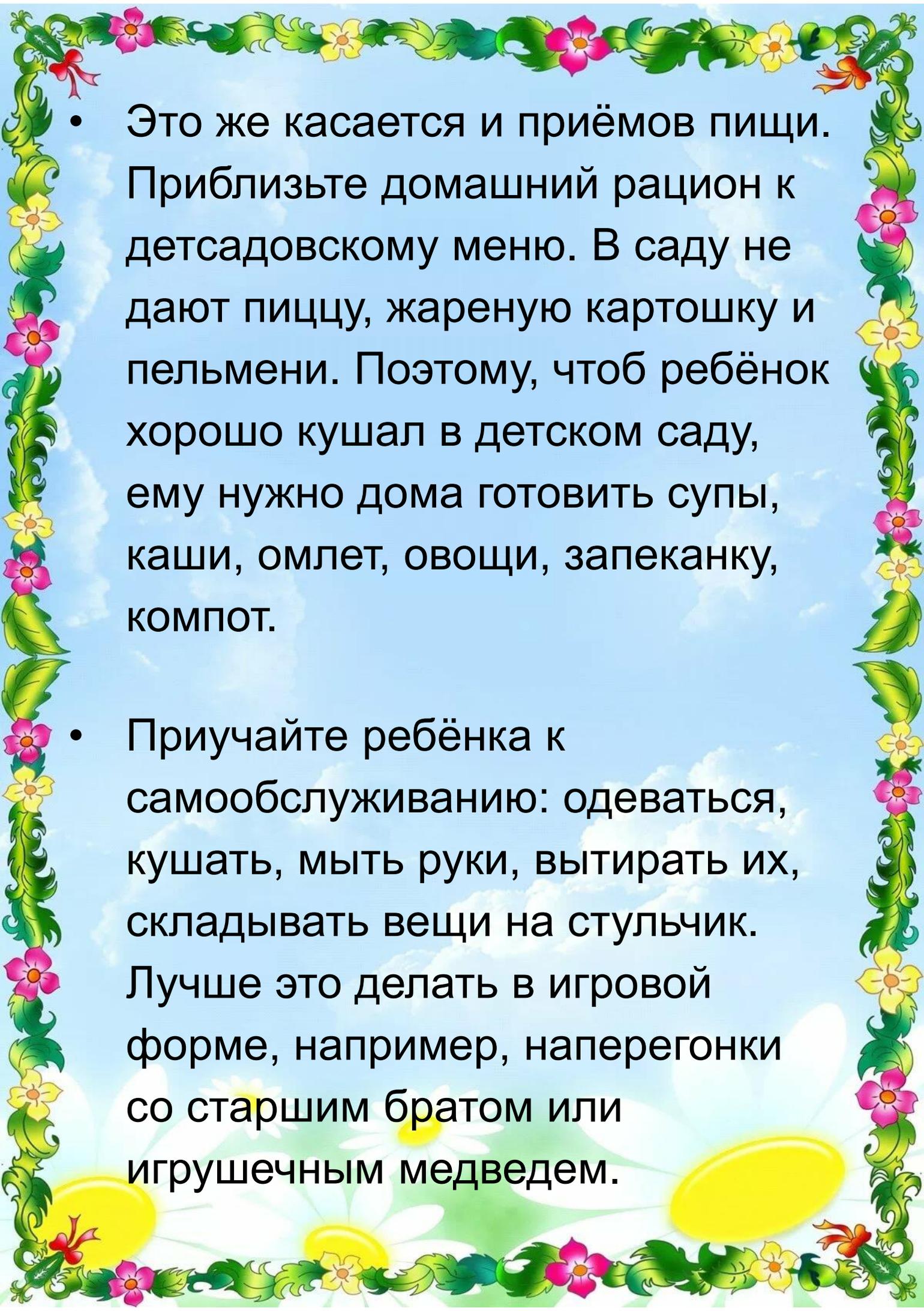
СЕКРЕТЫ АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

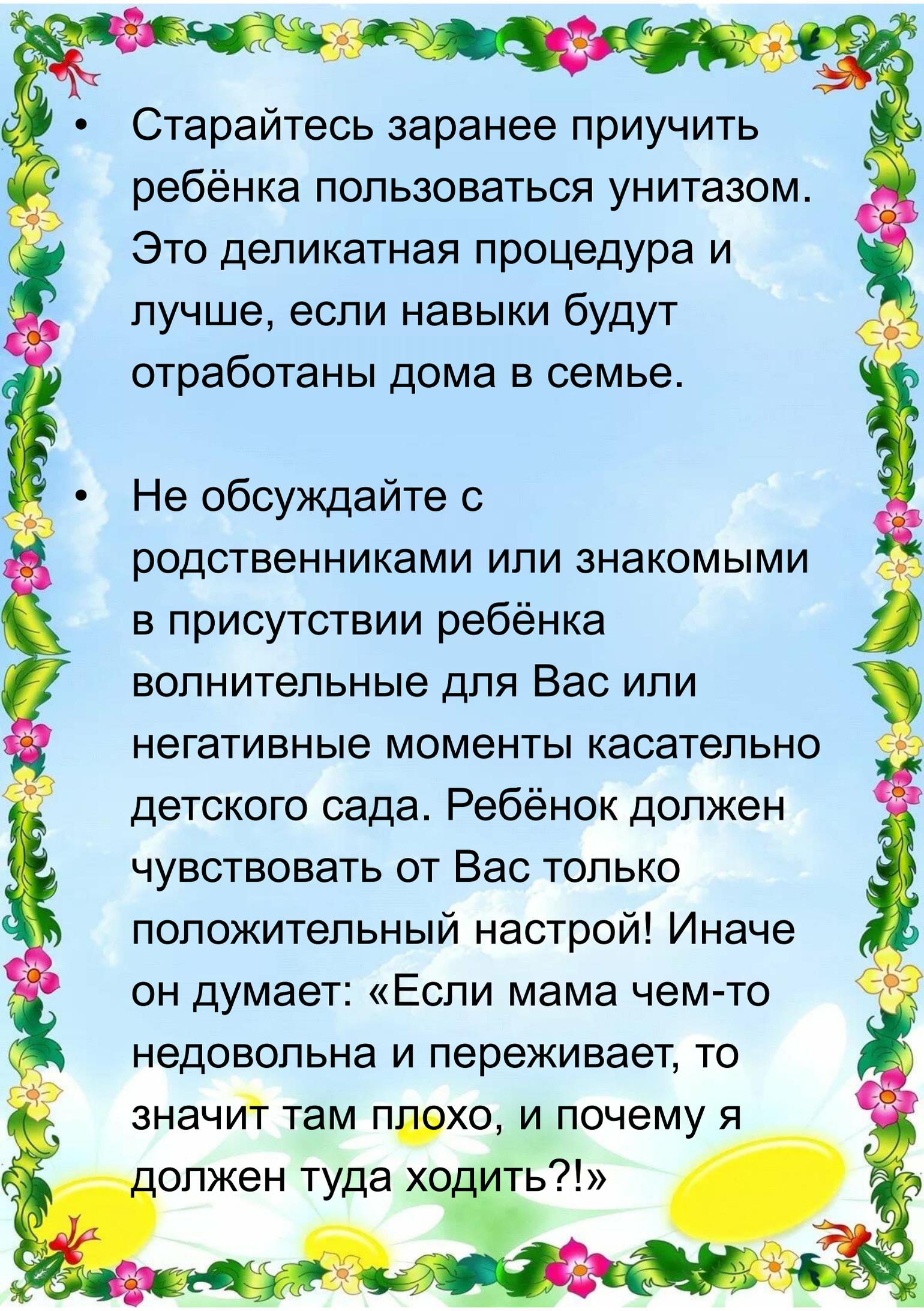
***Рекомендации
для заботливых родителей***

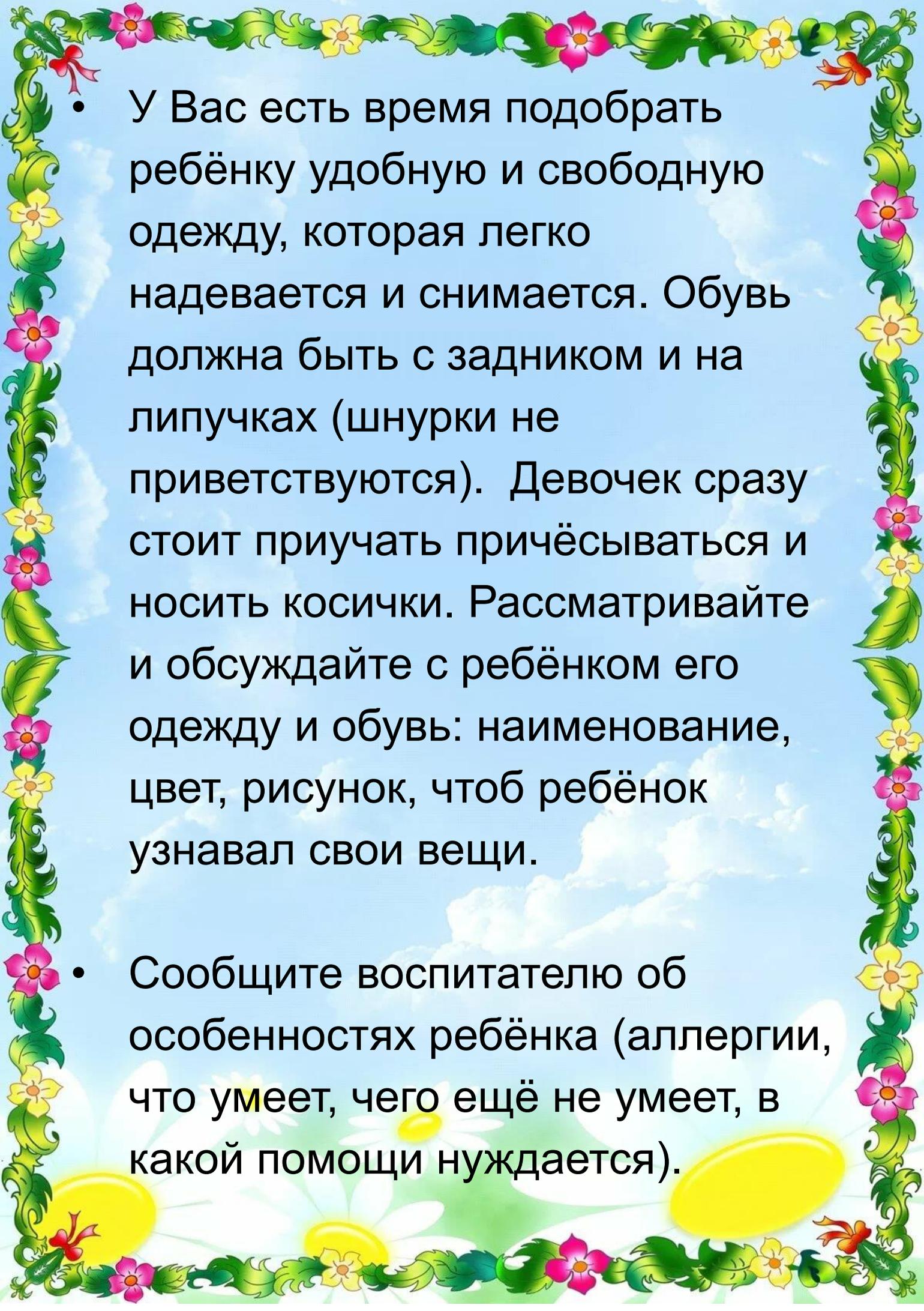


- 
- В первую очередь, Вы, родители, сами должны быть готовы к тому, что ребёнок пойдёт в детский сад, где будет «чужая тётя», другие дети и не будет рядом Вас. Дети тонко чувствуют материнскую тревогу и перенимают её.
 - Рассказывайте малышу, как Вы ходили в детский сад, когда были маленькой(им), как Вам это нравилось, как Вы всему понемногу учились.

- 
- Постарайтесь дома соблюдать подходящий режим для посещения детского сада и следовать ему регулярно. Подъём в 7:00, утренняя прогулка в 7:30, завтрак в 8:40 (время примерное), обед, дневной сон и пр. В 90% случаев ребёнок не хочет идти в сад не потому что, ему там плохо, его обижают, а потому что для него это непривычно! Вставать, одеваться и куда-то бежать, когда раньше такого не было – это, несомненно, стресс!

- 
- Это же касается и приёмов пищи. Приблизьте домашний рацион к детсадовскому меню. В саду не дают пиццу, жареную картошку и пельмени. Поэтому, чтоб ребёнок хорошо кушал в детском саду, ему нужно дома готовить супы, каши, омлет, овощи, запеканку, компот.
 - Приучайте ребёнка к самообслуживанию: одеваться, кушать, мыть руки, вытирать их, складывать вещи на стульчик. Лучше это делать в игровой форме, например, наперегонки со старшим братом или игрушечным медведем.

- 
- Старайтесь заранее приучить ребёнка пользоваться унитазом. Это деликатная процедура и лучше, если навыки будут отработаны дома в семье.
 - Не обсуждайте с родственниками или знакомыми в присутствии ребёнка волнительные для Вас или негативные моменты касательно детского сада. Ребёнок должен чувствовать от Вас только положительный настрой! Иначе он думает: «Если мама чем-то недовольна и переживает, то значит там плохо, и почему я должен туда ходить?!»

- 
- У Вас есть время подобрать ребёнку удобную и свободную одежду, которая легко надевается и снимается. Обувь должна быть с задником и на липучках (шнурки не приветствуются). Девочек сразу стоит приучать причёсываться и носить косички. Рассматривайте и обсуждайте с ребёнком его одежду и обувь: наименование, цвет, рисунок, чтоб ребёнок узнавал свои вещи.
 - Сообщите воспитателю об особенностях ребёнка (аллергии, что умеет, чего ещё не умеет, в какой помощи нуждается).

- Чтобы ребёнок легко вставал утром, он должен хорошо выспаться. Залог здорового сна: укладывайте спать ребёнка до 21:30. За час до сна выключайте телевизор, компьютер, планшет. Поиграйте с ребёнком в спокойные игры, почитайте (расскажите) малышу сказку. Родительский голос во сто крат лучше мультфильма перед сном. Удачи Вам и Вашему малышу!



Национальный проект «Образование»

Федеральный проект
«Поддержка семей, имеющих детей»



Подготовила: педагог-психолог МАДОУ № 49 Писарева Е. В.