

## **Как облегчить ребенку адаптацию в детском саду**

1. Настраивайте ребенка на позитивный лад. Первое время забирайте ребенка домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье.
2. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр медиаустройств.
3. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить пути решения.

## **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая понять ему, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания, ребенок почувствует ваше волнение за него.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Принесите в группу свою фотографию.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.
7. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

## **Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки**

1. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
2. Убирайте игрушки вместе с малышом.
3. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняйте ему смысл происходящего.
4. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте!
5. Учитывайте возраст и возможности ребенка.
6. Придумайте интересную игру, чтобы уборка стала желанной для малыша.
7. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.

## **Что делать если ребенок не хочет ложиться спать**

1. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает). Переключайте ребенка на спокойные игры (совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки. Во время вечернего туалета дайте ребенку поиграть с водой.
2. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж. Расскажите ребенку, как вы его любите. Если у вас двое детей посещают детский сад, не забудьте, что это все нужно сказать и сделать обоим детям.

## **У ребенка должны быть сформированы культурно – гигиенические навыки:**

1. Самостоятельно ест разнообразную пищу;
2. Своевременно сообщает о своих потребностях – просится в туалет или на горшок;
3. Мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.

## **Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:**

1. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.
2. С персоналом группы, куда пойдет ваш малыш, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.
3. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, т.к. в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух – трех часов.
4. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
5. Не обещайте покупать ребенку игрушки за согласие остаться в детском саду. Четко дайте ребенку понять, что в сад ему придется ходить. Если вы хоть раз ребенку уступите, то в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его слезами и капризами.
6. Привлеките воспитателя, вам нужен человек, который радушно бы встретил вашего ребенка. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
7. Разрешите взять в детский сад ребенку его любимую игрушку, лучше, если она будет хорошо мыться.
8. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада. При появлениях первых признаков заболевания необходимо ребенка оставить дома и вызвать врача.
9. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка. Период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы.
10. Не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте гостей и не покупайте игрушек.
11. Не удивляйтесь, что вы справились с проблемой, но она опять возникла после продолжительных выходных или болезни. Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, это лишь свидетельство того, что между вами и ребенком существует тесная связь.

## **У ребенка должны быть сформированы культурно – гигиенические навыки:**

4. Самостоятельно ест разнообразную пищу;
5. Своевременно сообщает о своих потребностях – просится в туалет или на горшок;
6. Мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.

## **Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:**

12. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.
13. С персоналом группы, куда пойдет ваш малыш, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.
14. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, т.к. в течение первой недели он должен проводить в детском саду не более двух – трех часов.
15. Никогда не пытайтесь ускользнуть незаметно от ребенка, если хотите, чтобы он вам доверял.
16. Не обещайте покупать ребенку игрушки за согласие остаться в детском саду. Четко дайте ребенку понять, что в сад ему придется ходить. Если вы хоть раз ребенку уступите, то в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его слезами и капризами.
17. Привлеките воспитателя, вам нужен человек, который радушно бы встретил вашего ребенка. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
18. Разрешите взять в детский сад ребенку его любимую игрушку, лучше, если она будет хорошо мыться.
19. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада. При появлениях первых признаков заболевания необходимо ребенка оставить дома и вызвать врача.
20. Оставайтесь спокойным, не впадайте в ярость от непослушания ребенка. Период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к малышу, заботливы и терпеливы.
21. Не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте гостей и не покупайте игрушек.
22. Не удивляйтесь, что вы справились с проблемой, но она опять возникла после продолжительных выходных или болезни. Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, это лишь свидетельство того, что между вами и ребенком существует тесная связь.

## **Как облегчить ребенку адаптацию в детском саду**

4. Настраивайте ребенка на позитивный лад. Первое время забирайте ребенка домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье.
5. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр медиаустройств.
6. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить пути решения.

## **Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями**

8. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая понять ему, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания, ребенок почувствует ваше волнение за него.
9. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
10. Принесите в группу свою фотографию.
11. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
12. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
13. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.
14. Дайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.

## **Что делать, если ребенок не хочет убирать за собой игрушки**

8. Будьте примером для ребенка, убирайте за собой вещи.
9. Убирайте игрушки вместе с малышом.
10. Убирая игрушки, разговаривайте с ребенком, объясняйте ему смысл происходящего.
11. Формулируйте просьбу убрать игрушки доброжелательно. Не приказывайте!
12. Учитывайте возраст и возможности ребенка.
13. Придумайте интересную игру, чтобы уборка стала желанной для малыша.
14. Сделайте уборку игрушек ритуалом перед укладыванием ребенка спать.

## **Что делать если ребенок не хочет ложиться спать**

3. Замечайте первые признаки переутомления (капризничает, трет глаза, зевает). Переключайте ребенка на спокойные игры (совместное рисование, сочинение историй), попросите ребенка говорить шепотом, чтобы не разбудить игрушки. Во время вечернего туалета дайте ребенку поиграть с водой.
4. Погладьте ребенка перед сном, сделайте ему массаж. Расскажите ребенку, как вы его любите. Если у вас двое детей посещают детский сад, не забудьте, что это все нужно сказать и сделать обоим детям.