

ЧЕК-ЛИСТ

*подготовки ребенка к детскому саду
для легкой адаптации*



Настроиться на позитив!

Избавьтесь от страха за ребенка и расскажите ему, чем занимаются в детском саду.

Скорректировать режим дня:

Чтобы ребенку легче было привыкнуть, к жизни в детском саду необходимо приблизить его режим к режиму детского сада.

Он может быть примерно таким:



<i>Утренний подъем</i>	7:00
<i>Завтрак</i>	8:30
<i>Прогулка</i>	10:00-12:00
<i>Обед</i>	12:30
<i>Дневной сон</i>	13:00-15:00
<i>Полдник:</i>	16:30
<i>Ужин</i>	19:00
<i>Вечерний отход ко сну</i>	21:00

Отработать основные навыки самообслуживания

Уже в раннем возрасте ребенок может самостоятельно раздеваться (а к 3-м годам одеваться), садится на стул и на горшок, есть ложкой, пить из чашки, умываться, мыть руки.

Избавиться от «вредных привычек»

Лучше отказаться от соски, бутылочки и т.д. заранее. Так как этот процесс может происходить болезненно, делать это в первые дни посещения детского сада категорически **НЕЛЬЗЯ!**

Расширять социальные контакты

Если ребенок никогда не оставался без мамы ему будет труднее привыкать к этому в незнакомой обстановке. Потому лучше заранее приучать его оставаться ненадолго со знакомыми людьми. Чаще ходить в гости, где есть детки.

Познакомить ребенка с детским садом

К сожалению, сходить в детский сад сейчас нельзя, но можно посмотреть картинки и фото, изображающие ДС, почитать книжки, посмотреть мультфильмы и видео ролики про жизнь в детском саду. Придумать сказку про то, как любимый персонаж пошел в детский сад.

*Педагог-психолог
Жуманиёзова Минна Юрьевна*