

# Адаптация ребёнка к детскому саду

## Первые шаги в детском саду

Что ждёт Вашего кроху за стенами садика,  
быстро ли он привыкнет, будет ли часто болеть?

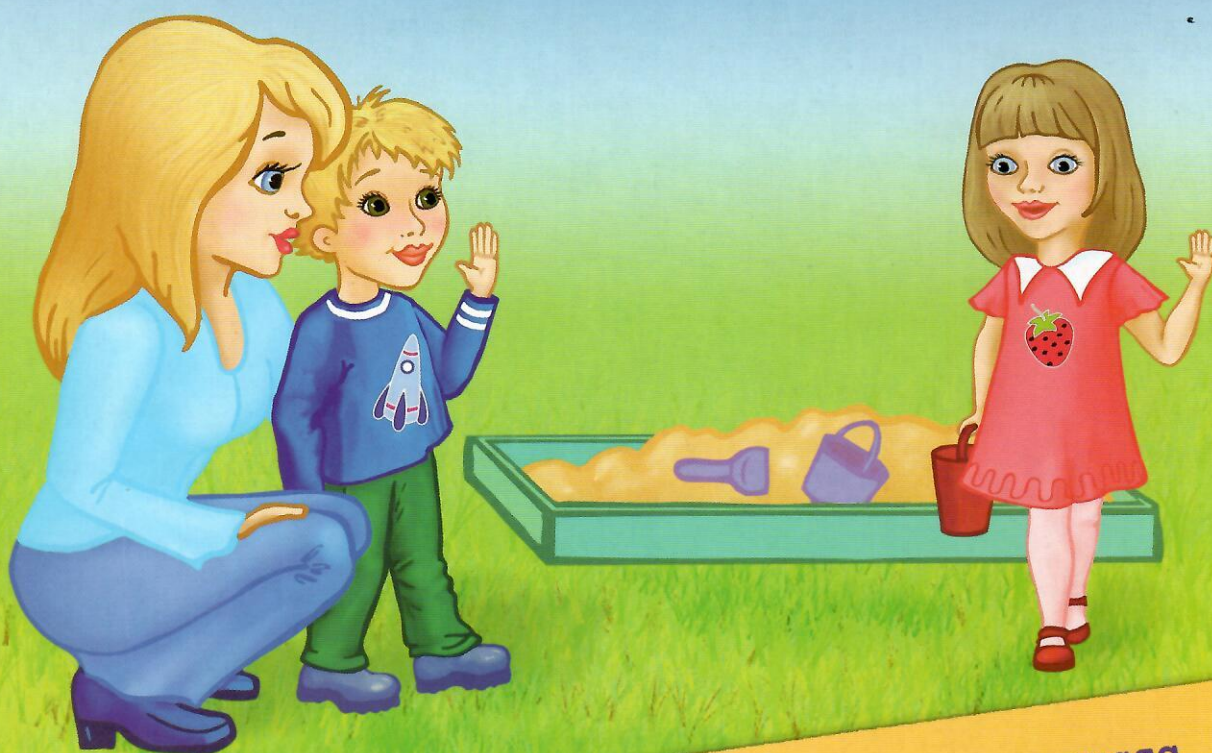


Сможет ли Ваш малыш успешно  
адаптироваться к детскому саду –  
задача не только воспитателей.  
В первую очередь это забота  
мамы и папы.

## Подготовка к детскому саду

Готовиться к переменам в жизни ребёнка желательно за несколько месяцев до начала посещения садика.

Постарайтесь расширить круг общения ребёнка – чаще ходите с ним в гости, обсуждайте, что делают и как ведут себя дети на детской площадке, поощряйте и поддерживайте его инициативу в общении с окружающими. Учите ребёнка общаться!

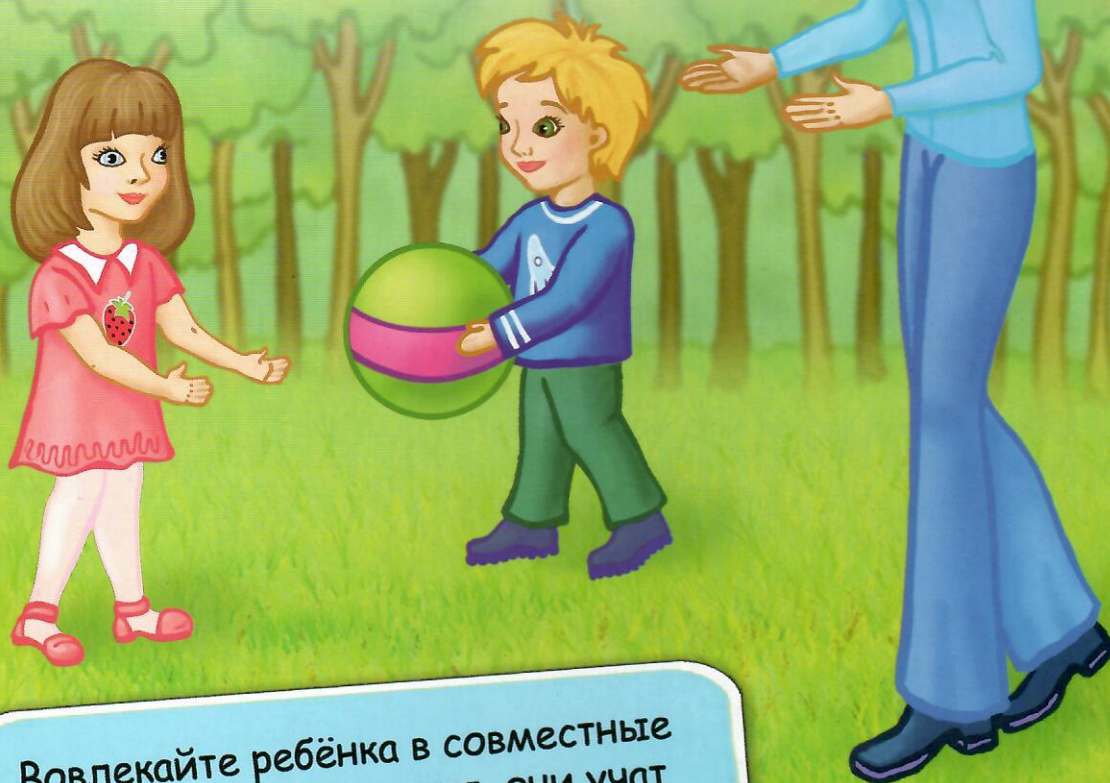


Учите ребёнка знакомиться – сначала Вы будете спрашивать детей, как их зовут, и представлять им своего стеснительного кроху, но рано или поздно он начнёт брать с Вас пример.

## Играть вместе с другими детьми очень весело!

**Мама и папы!**  
Попробуйте на прогулках организовать игры для детишек - пусть это будет даже самая обычная игра в мяч.

Ребёнку, умеющему занять себя игрой, проще влиться в коллектив детского сада, найти себе друзей.



Вовлекайте ребёнка в совместные сюжетно-ролевые игры, они учат малыша общению, развивают эмоции, знакомят с окружающим миром.

## Группа кратковременного пребывания

В такие группы набирают детей от 1,5 до 2-х лет.

Посещать эти группы можно 2-3 раза в неделю на 2-3 часа вместе с мамой.

Воспитатели помогут Вам познакомиться с режимом дня детского садика.



Попросите у заведующего детским садом, в который Вы записали своего ребёнка, разрешения прийти поиграть на площадку во время прогулки (лучше во второй половине дня, когда за детьми начинают приходиться родители). Пусть малыш посмотрит, как дети гуляют, как с ними занимается воспитатель.

# Поддержите малыша в освоении правил в детском саду!

Приучайте ребёнка:

• спать в кроватке с 13.00 до 15.00.  
Если он не может заснуть –  
приучайте его просто спокойно  
лежать в кровати;

• самостоятельно  
надевать обувь,  
садиться на горшок;

• правильно  
пользоваться ложкой  
во время еды.



И С

## Укрепляйте здоровье ребёнка!

В детском саду ребёнок сталкивается с новыми вирусами.

Стресс, который малыш переживает в новых условиях, сам по себе тоже снижает защитные силы организма.



Самый простой способ укрепить иммунитет – это не снижать его, пытаться держать ребёнка в тепличных условиях.

Одевайте ребёнка всегда по погоде.

Старайтесь как можно больше времени проводить на улице.

Запишитесь с ребёнком в бассейн.

Летом выезжайте с малышом на дачу.