

Буклет для родителей

АДАПТИРУЕМСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ

*Для того, чтобы малыши быстрее
адаптировались, нужны усилия и
терпение.*

*Проявив их, в будущем вы будете
вознаграждены за это здоровьем и
благополучием своего ребенка.*



Подготовила психолог
МБДОУ №256
Юлия Анатольевна

Сказка.

Знакомство с детским садом

Жила-была семья. Папа слон, мама слониха и маленький слонёнок Тоша. Слоник подрос, и пришла пора ему идти в детский садик. **Он очень хотел туда попасть**, и вот этот день настал.

Мама разбудила Тошу рано, умыла, одела его в новую одежду и повезла на машине в детский сад. **В детском саду его встретила добрая тётя воспитатель.** Она показала ему шкафчик, в который он будет складывать свои вещи и сменные тапочки. На шкафчике была наклеена красивая картинка — шарик, чтобы Тоша не перепутал свой шкафчик с другими. Слоник переобулся в другие тапочки, и мама провела его в группу. Там уже было много других слоников: **они играли с кубиками, смотрели книжки, катали кукол в колясках.** Тоша тоже нашёл занятие — он увидел дудку, взял её и стал гудеть. А потом слониха няня принесла завтрак и накрыла на стол. **Слоники кушали вкусную кашу, сосиску, пили чай с хлебом и маслом.** После завтрака слоник заскучал, но потом к нему подошёл другой слонёнок, и они познакомились и подружились. Слонёнка звали Гора. **Он показал Тоше игрушки в группе, игры, и они весело провели время.** Тоша даже не заметил, как пришла мама.

6. Играть с ребенком в детский сад: пусть одна из игрушек исполнит его роль. С ее помощью решайте

7. Еду, конфеты, монеты и различные мелкие предметы оставьте ДОМА!

8. Не расстраивайтесь, если ребенок плачет в детском саду, так Ваш малыш успокаивается эмоционально!

9. За час до сна, выключите все внешние раздражители (телевизор, планшет и т.д.) . Приглушите дома свет и почитайте книгу, примите успокаивающую ванну, переливайте воду из стакана в стакан)

10. Для успешной адаптации читайте и придумывайте сказки вместе с малышом. Сказка, для детей, переживающих период адаптации, поможет справиться со стрессом. Поэтому прочитайте ребенку сказку про мальчика или девочку, который не хотел ходить в детский садик. Дети идентифицируют себя с главными героями сказок, поэтому слушая истории о ребятах, похожих на них, им легче бороться со своими страхами и переживаниями.

Правила поведения родителей в период адаптации к детскому саду:

1. Во время адаптации постарайтесь исключить посещение многолюдных мест, чтобы не возникло поводов для переутомления и новых стрессов у малыша. Создайте спокойную атмосферу дома!

2. Ознакомьтесь с режимом ДОУ и соблюдайте его даже в **выходные дни.**

3. Приучайте ребенка к самостоятельности (**одевайте ребенку одежду, которую он может снять сам!**) Ваш ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

4. Ознакомьтесь с меню в детском саду. **Обязательно включайте в рацион твердую пищу!**

5. Расскажите малышу, что в детском саду весело, интересно. Выделяйте положительные моменты в посещении ДОУ, чтобы ребенок шел туда с желанием.

