

Примерный режим дня

Прием детей до 8.00

Завтрак 8.30—9.00

Игры, занятия, прогулка 9.00—11.30

Обед 11.30—12.00

Сон 12.00—15.00

Подъем, оздоровление, гигиенические процедуры, подник 15.00—16.00

Активное бодрствование 16.00—17.00

Ужин 17.00—17.30

Игры, уход домой 17.30—19.00



Для вас, родители!

**Как
помочь
ребенку**

адаптироваться

к

детскому саду

Уважаемые родители!
**Мы надеемся, что наши
рекомендации помогут
Вам и Вашему малышу
как можно легче и
спокойнее пройти этот
нелегкий, но очень
важный период в
жизни.**

*МБДОУ №24 «Красная шапочка»
Г. Усть-Илимск*

*Подготовлено
воспитателем 1-й
младшей группы
Бобиной О.А.*



Пришло время и вашему ребенку нужно идти в детский сад.

Теперь перед Вами стоит вопрос: как подготовить ребенка к посещению детского сада? Как помочь ему легче адаптироваться?

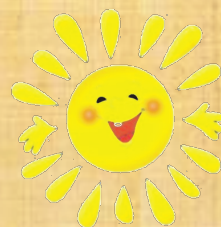


Адаптация ребенка к детскому саду

- это привыкание к новым нормам и правилам жизни. Для того, чтобы она прошла успешно, предлагаем Вам ознакомиться с небольшой памяткой, как быть и что делать, чтобы адаптация малыша к детскому садик или яслям прошла для него менее болезненно. Надеемся, наши рекомендации помогут Вам, и Ваш малыш с радостью и удовольствием будет находиться в новом детском коллективе.

Что нужно обязательно делать перед садом:

1. Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.
2. Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.
3. Научить ребенка есть ложкой. Для годовалых детей — держать ложку, пытаться есть.
4. Отлучите ребенка от груди. Кормление грудью сильно привязывает малыша к маме, усложняет адаптацию. Но, если уж, так случилось, что до сада никак не удалось отучить, то во время самой адаптации этого делать не стоит, это только усугубит стресс малыша.
5. Отправить в детский сад ребенка лишь при условии, что он здоров.
6. Повысить роль закалывающих мероприятий.
7. Планировать свой отпуск так, чтобы в первый месяц посещения ребенком нового организованного коллектива у вас была бы возможность оставлять его там не на целый день.
8. Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье.
9. Все время объяснять ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
10. Объясняйте и демонстрируйте, что мама и папа иногда уходят, но обязательно вернуться.
11. Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении.
12. И последнее - очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.



Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:

1. Вначале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончания работы сада.
2. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.
3. Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно.
4. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.
5. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.
6. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает!
7. Все время объясняйте чаду, что он для вас, как раньше, очень дорог и любим.
8. Постарайтесь мудро реагировать на выходки ребенка и не наказывайте его за детские капризы, и ни в коем случае не угрожайте детским садом, как наказанием за его непослушание.
9. Сообщить заинтересованным специалистам о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов и т.д.

Помните! Важны терпение, последовательность и понимание.

