

ЧЕК-ЛИСТ

подготовка 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 к режиму детского сада. **Он может быть примерно таким:**

Утренний подъем 7:00

Завтрак 8:30

Прогулка с 10:00-12:00

Обед 12:30

Дневной сон 13:00-15:00

Полдник 16:30

Ужин 19:00

Вечерний отход ко сну 21:00

✓ Отработать основные навыки самообслуживания

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

✓ Избавь от < вредных привычек >

Лучше отказаться от соски, бутылочки и т.д. заранее. Так как этот процесс может проходить 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 знакомой обстановке. Поэтому лучше заранее приучать его оставаться ненадолго со знакомыми людьми, например бабушкой или тетей. Чаще ходить в гости, особенно туда, где есть дети.

✓ Познакомить ребенка с детским садом

К сожалению, сходить в детский садик сейчас нельзя, но можно посмотреть картинки и фото, изображающие детский сад, почитать книжки, посмотреть мультфильмы и видеоролики про жизнь в детском саду, придумать свою сказку про то, как любимый персонаж ребенка пошел в детский сад.