

## Четыре правила лёгкой адаптации

- **Расскажите ребёнку про детский сад.** Объясните малышу, что такое детский сад и что он будет туда ходить, как все дети. Делайте упор на слове «все», говорите об этом, как о правиле.

Обязательно скажите, что родители оставляют детей в группе только на день, а вечером всегда забирают. Почитайте сказки и посмотрите мультики про детский сад, вспомните личные истории.



<https://skazki.online/tema/skazki-pro-detskij-sad/>

<https://raduga-skazok.ru/2017/02/17/skazki-pro-detskij-sad/>

<https://www.maam.ru/detskij-sad/skazki-dlja-adaptaci-v-detskom-sadu.html>

Мультфильмы: «Жила-была Царевна - Не хочу в садик!», «Бурёнка Даша. Детский сад»,

«Малышарики идут в детский сад», «Комаров», «Про Веру и Анфису».

- **Наладьте режим.** Постепенно приближайте домашний режим ребёнка к режиму в детском саду, иначе в первые дни в группе ему будет очень сложно перестроиться, что добавит стресса от новой обстановки. Просыпайтесь и ложитесь спать в то же время, что и в детском саду, наладьте обеденный сон, время прогулки и еды.

*Информацию о режиме дня в вашей группе вы можете получить у воспитателя или найти на информационном стенде на прогулочной веранде или в приёмной группы.*

- **Научите базовым навыкам.** Ребёнку будет проще хорошо себя чувствовать в детском саду, если вы поможете ему научиться самому умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться, держать ложку. Да, если он не будет этого уметь, его научат наши воспитатели – но в этом случае поначалу он будет каждый раз ждать, когда воспитатель удовлетворит его потребности вместе со сверстниками, ведь в группе много детей.
- **Отработайте ритуал прощания.** Приучите ребёнка к тому, что «мама иногда уходит, но всегда возвращается». Когда, например, уходите в магазин и оставляете ребёнка с бабушкой, объясняйте ему, что вы сейчас уйдёте и вернётесь, «когда большая стрелка переместится вот сюда». Обязательно выполните обещание. Добавьте элемент ритуала, чтобы ребёнок привык к нему, например, поцелуйте, обнимите, скажите, что любите. Всегда прощайтесь с ребёнком одинаково, чтобы он чувствовал себя в безопасности.

