**Как помочь ребенку легко адаптироваться к детскому саду?**

* Настраивайте режим дня «как в саду»: узнайте, какой распорядок дня в детском саду и группе, в которую попадает ребенок.
* Обратите серьезное внимание на формирование навыков самостоятельности. Ребенок, умеющий есть, раздеваться и одеваться (в рамках возрастных возможностей), пользоваться горшком, в детском саду не будет чувствовать себя беспомощным, зависимым от взрослых, что положительно скажется на его самочувствии.
* Обсуждайте с ребёнком предстоящие перемены, делайте акцент на положительном: там много ребят, с которыми ты можешь подружиться и играть.
* Можно поиграть со своим ребенком и имеющимися игрушками в детский сад. Будьте воспитателем, а ребенок «детками». Покажите ребенку режимные моменты. Усаживайте, всех «деток» за столы — кушать, а потом на горшочек, затем собирайте игрушки на улицу, а потом обыграйте приход мамы! Ребенок в игре поймет, что это такое детский сад. Можно меняться ролями, пусть Ваш ребенок будет воспитателем, а вы «детками».
* Ходите «посмотреть сад», разглядывайте вместе площадки и гуляющих детей. Если это возможно, договоритесь о совместных прогулках.
* Заведите «компаньона» из числа любимых игрушек — пусть «ходит» в сад с ребёнком. Заранее уточните, не противоречит ли это требованиям детского сада (часто детям не разрешается приносить игрушки из дома).
* Стремитесь к тому, чтобы питание ребенка было рациональное, а не однообразное (приближайте домашний рацион к рациону детского сада).
* Желательно заранее отучить ребенка от груди, бутылочки, соски. Не рекомендуется отучать от этих привычек в адаптационный период, так как это является для ребенка дополнительным стрессовым фактором.
* Навыки коммуникации: за полгода до детского сада начинаем «отвыкание от мамы», оставляйте малыша с бабушкой или под присмотром няни (начать можно с 30 минут, постепенно увеличивая время «без мамы»). Посещайте развивающие занятия, где ребенку нужно будет общаться с другими детьми и посторонними взрослыми. Хорошо, если ребенок с рождения периодически видел других взрослых и общался с детьми.
* Почитайте ребенку детские книги, в которых герою предстоит поход в детский сад.
* Заведите ритуал: проговорите с ребенком ваш секретный ритуал прощания в детском саду и встречи. Пусть это будет что-то приятное, почти волшебное (поцелуй в ладошке, солнышко в кармашек и др.) И ему будет проще отпустить вас.
* И помните: спокойная мама – спокойный ребенок. Если вы не будете бояться детского сада, то и ребенок будет чувствовать себя увереннее.

 Подборка мультфильмов про детский сад

Подборка сказок про детский сад 

**Анкета «Мой ребёнок готов идти в сад»**

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы (да или нет):

|  |  |
| --- | --- |
| Ваш ребёнок оставался без вас на какое-то время?С бабушкой, папой, няней или другими взрослыми? |  |
| Ваш ребёнок проявляет интерес к другим детям?Пытается играть вместе или рядом? |  |
| У вас есть время на адаптацию ребенка в саду, 2 месяца +/- 1 месяц? |  |
| Ваш ребенок знает, зачем он идет в сад? |  |
| Ваш ребенок прошел начальную стадию адаптации:* Игры дома "В садик"
* Путешествие в детский сад "в гости"
* Книжки и мультики про садик
 |  |
| Ваш ребёнок засыпает быстро и без вашего участия? |  |
| Ваш ребенок обладает необходимыми знаниями и умениями:* Умеет играть с другими детьми
* Умеет ходить на горшок самостоятельно
* Умет пользоваться вилкой, ложкой, пить из чашки
* Не стесняется говорить с чужими взрослыми
* Умеет одеваться
 |  |
| Режим дня вашего ребенка совпадает с режимом дня в садике? |  |
| У вас есть время утром на то, чтобы собраться, не торопясь? |  |
| У вас уже присутствуют ритуалы расставания и встречи? |  |
| У вас нет чувства вины перед ребенком? |  |
| Вы готовы к расставанию с вашим ребёнком? |  |
| Вы считаете садик хорошим местом для ребёнка? |  |

В ваших ответах "Да" большинство? У вашего ребенка есть хорошие шансы на легкую адаптацию. Если много "НЕТ", Вам стоит поработать над данными пунктами!



**Буклет для родителей**

**«Адаптация малыша к детскому саду»**

Подготовила

педагог-психолог МДОУ №39

Шевчук И.И.