

## О РЕЖИМЕ

Маленькие дети очень тяжело переживают смену обстановки, а когда она ещё связана со сменой режимных моментов, тем более.

Заранее познакомьтесь с режимом дня в детском саду и постарайтесь соблюдать его дома. Помогите своему ребёнку в домашних условиях рядом с близкими людьми привыкнуть к этому режиму:

6:30 – 7:30 – подъём

7:00 – 8:00 – приход в детский сад

8:00 – 8:30 – завтрак

9:00 – 11:00 – прогулка

12:00 – 12:30 – обед

12:30 – 15:00 – дневной сон

15:30 – 16:00 – полдник

16:00 – 17:00 – прогулка, игры

17:15 – ужин

до 19:00 – уход детей домой

20:30 – ночной сон

Если ребёнок привыкнет просыпаться, есть, играть и гулять в те часы, когда ему предстоит это делать в детском саду, он будет увереннее чувствовать себя в новой обстановке



✚ Любые родители, отдавая ребёнка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чтобы адаптация прошла безболезненно для ребёнка, нужно дать малышу возможность привыкнуть постепенно.

✚ Для этого нужно начать приводить ребёнка в детский сад примерно за месяц до выхода на работу.

✚ Познакомьтесь с воспитателем, расскажите ей о своём ребёнке, что вас тревожит.

✚ Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

✚ Готовить вашего ребёнка к временной разлуке с вами и дать понять ему, что это неизбежно лишь только потому, что он уже большой.

Подробную информацию можно узнать на сайте ДОУ:  
[детскийсад90-барнаул.рф](http://детскийсад90-барнаул.рф)

**Желаем Успехов!**

МБДОУ ЦРР – «Детский сад № 90 «Надежда»



# Как ПОДГОТОВИТЬ ребёнка к ДЕТСКОМУ САДУ

*(рекомендации для родителей)*

*Составитель: старший воспитатель  
Светлана Романова Орлова*

Барнаул 2020

## ВПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

**Правильный настрой надо начинать с себя.** Попробуйте оценить беспристрастно, насколько вы сами морально подготовлены к столь серьезному шагу. Готовность малыша во многом зависит именно от этого. Дети, как радары, настроены на своих родителей. Они прекрасно улавливают наше настроение и эмоции, обмануть их практически невозможно. Если вы сами пребываете в легкой панике — она передастся малышу. Начнете винить себя за то, что „сдаете" сына или дочь в садик, ребенок и это уловит и сделает все возможное, чтобы увильнуть от его посещения.

С другой стороны, встречаются родители которые не понимают, насколько все серьезно. Необходимо помнить, что новая (детсадовская) ситуация для ребенка — всегда стресс. И малышу требуется время, чтобы адаптироваться, как следует.



Один из признаков того, что ребёнок может посещать детский сад — малыш соглашается ненадолго отпустить вас от себя. Но если для него по-прежнему необходимо держать вас постоянно в поле своего зрения, тогда обходиться без родителей ещё, пожалуй, не может. Как только ребёнок сможет остаться без родителей, он, скорее всего, будет легко и просто завязывать знакомства с другими людьми.

Другим признаком, говорящим о готовности ребёнка посещать детское учреждение, является проявление интереса к детям, которых он видит на улице.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

## ВОСПИТАНИЕ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ

В период адаптации решающее значение приобретают умение и желание ребёнка общаться со взрослыми и сверстниками, причём не только с близкими, но и с малознакомыми.

Если общение ребёнка с мамой основано только на поцелуях и ласках, отрывать его от себя крайне сложно. Малыш должен привыкать к деловому общению со взрослым, т.е. учиться что-то делать вместе с мамой, папой, бабушкой. Например: если вы собираете пирамиду, то одно кольцо нанизывает взрослый, а другое — ребёнок и т.д.

Ваш малыш должен усвоить, что маленькие дети, которые играют во дворе, не куклы, а живые существа. Поэтому их нельзя толкать, хватать за волосы, царапать, кусать. Зато с ними интересно играть, меняться игрушками, бегать наперегонки.

Малышу, который умеет только бросать и перекидывать игрушки, наверняка будет скучно в детском саду.

Игрушки должны быть наполнены смыслом: куклу можно кормить, укладывать спать, одевать. В игрушечную машину можно погрузить солдатиков или кубики и довести до уголка. Малыш это быстро усвоит и тогда он всегда найдёт себе интересное дело.