

## **Что нужно делать, перед тем как идти в детский сад:**

- Режим дня дома должен быть похож на режим дня детского сада.
- Желательно приучить ребенка к горшку (как минимум, чтобы ребенок спокойно на него садился).
- Научить ребенка есть ложкой. Для годовалых детей – держать ложку, пытаться есть.
- 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 слишком стрессировывает малыша.
- Кормите ребенка едой, совпадающей с меню детского сада.
- И последнее – очень важно, чтобы ребенок много общался с детьми и умел играть самостоятельно.



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

- Начните гулять на площадке детского сада.
- Хорошо, если в детском саду вам разрешат самим показать ребенку группу. Таким образом, вы покажете ребенку свое одобрение всего, что там есть.
- 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. Во время адаптации у детей часто нарушатся аппетит и сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.
- Приводя ребенка в детский сад, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдавайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.
- Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в саду.



**Консультацию подготовила:  
Шевкунова А.Н  
педагог- психолог**