

ПАПКА-ПЕРЕДВИЖКА

Адаптация ребёнка к детскому саду

Советы для родителей



Спокойно • бережно • по шагам

Что такое адаптация?

Адаптация — это период привыкания ребёнка к новым условиям: режиму, воспитателям, детям и правилам группы.



- В первые дни малыш может волноваться, плакать, уставать быстрее обычного.



- Иногда меняются сон, аппетит и настроение — это нормально.



- Главное для взрослых — спокойствие, поддержка и доброжелательность.

Обычно адаптация проходит постепенно:
знакомство → **привыкание** → **уверенность**.

Утреннее расставание без слёз

1 Сохраняйте спокойствие — ребёнок чувствует ваше настроение.

2 Прощайтесь коротко, ласково и уверенно.

3 Придумайте маленький ритуал: объятие, улыбка, «волшебная ладошка».

4 Не затягивайте прощание и не возвращайтесь несколько раз.

5 Всегда приходите за ребёнком вовремя.



Чем увереннее взрослый,
тем спокойнее ребёнок.



Что положить в шкафчик



1

Сменную одежду
и бельё.



2

Удобную сменную
обувь.



3

Носовые платки
или салфетки.



4

Расчёску — при
необходимости.



5

Пакет для грязной
одежды.



6

Небольшую любимую
вещь для спокойствия —
если это разрешено
в группе.



Подписывайте вещи ребёнка —
так они не потеряются.

Навыки, которые помогут

1

Ложиться спать и вставать примерно в одно и то же время.



2

Есть за столом самостоятельно.



3

Мыть руки и пользоваться салфеткой.



4

Снимать и надевать простую одежду.



5

Убирать игрушки после игры.



6

Говорить словами: «помоги», «хочу пить», «мне грустно».



Эти умения делают первые дни в саду спокойнее и увереннее.

Если ребёнок плачет

- 1 Признайте чувства ребёнка:
«Я понимаю, тебе непросто».
- 2 Не ругайте за слёзы
и не стыдите.
- 3 После сада уделяйте больше
спокойного времени и внимания.
- 4 В первые недели уменьшите
лишние нагрузки.
- 5 Обсуждайте даже маленькие
успехи: с кем играл,
что понравилось.
- 6 Если нужно, поговорите
с воспитателем о трудностях
ребёнка.



Поддержка и терпение помогают
быстрее привыкнуть к детскому саду.

ПАПКА-ПЕРЕДВИЖКА

Памятка для родителей

1



Поддерживайте ребёнка
и чаще хвалите за
маленькие успехи.

2



Соблюдайте режим дня
и спокойный вечерний
ритм дома.

3



Доверяйте воспитателю
и поддерживайте единые
правила.

4



Не сравнивайте ребёнка
с другими детьми.

5



Помните: адаптация
обязательно закончится.



Терпение, доброжелательность
и сотрудничество семьи с детским садом
помогают ребёнку привыкнуть быстрее.

Удачной адаптации!