

# ЧЕК-ЛИСТ

по адаптации детей и родителей к  
условиям дошкольного  
образовательного учреждения



*Все мамы, чьи детки идут в детский садик, хотят, чтобы знакомство малыша с садиком прошло гладко, спокойно, без слез и истерик, чтобы он адаптировался как можно мягче.*

*Я приготовила для вас чек листы! Вы будете знать, что, как и когда делать.*

*И это, несомненно, окажет помощь вам и вашему ребенку.*



# Чек-лист по адаптации для детей



## 1. Готовьте ребёнка к садику

- Настройте его на позитив
- Никогда не говорите: «вот, не будешь слушаться - пойдёшь в сад!»
- Расскажите ему, что в садике у него появятся новые друзья, что там много новых игрушек.
- Убедите, что будет очень интересно (занятия, прогулки, утренники, игры).

## 2. Ускорьте процесс социализации

Если ребенок всегда сидит с вами дома, вы редко оставляете его с родственниками и мало посещаете различные детские учреждения и мероприятия, то вашему малышу будет сложно:

- Оставляйте ребёнка с бабушкой, увеличивая с каждым днем время, всегда говорите, что вы за ним придёте.
- Ходите в гости.
- Посещайте детские центры, площадки и т.д.
- На детской площадке постарайтесь не ходить без конца за ребёнком, но всегда держите его в поле своего зрения.

## 3. Придерживайтесь садового режима

Хотя бы за три месяца до сада старайтесь жить по садовскому режиму, соблюдая время подъёма, завтрака, занятий, прогулки, обеда и сна. Это очень важно!

## 4. Формируйте и совершенствуйте навыки самообслуживания и гигиены

### Навыки гигиены:

- с помощью взрослого или самостоятельно умывать лицо, мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения (самостоятельно засучивать

рукава, намыливать руки, смывать мыльную пену водой, досуха вытирать полотенцем)

- правильно пользоваться носовым платком, расческой, салфеткой, полотенцем, горшком
- вовремя сообщать взрослому о своих физиологических потребностях
- не спеша пережевывать пищу и глотать ее
- держать и самостоятельно пить из чашки
- правильно и самостоятельно пользоваться столовыми приборами (вилка, столовая и чайная ложка)

#### Навыки самообслуживания (одевания):

- самостоятельно или с помощью взрослого раздеваться и одеваться в правильной последовательности
- расшнуровывать и расстегивать обувь самостоятельно, с помощью взрослого зашнуровывать

#### *5. Отказаться от сосок, бутылочек и памперсов!*

**Но! Это не стоит делать за один день до сада!**

**Начинаем постепенно! За два - три месяца!**

#### *6. Читайте книги о детском садике*

Там будут интересные сюжеты для ваших деток, а также рекомендации и для вас

- Зайка идет в садик
- Я иду в детский сад
- Лама в садике без мамы
- Буду директором детского сада
- Тату и Пату в детском саду
- Маша и Миша идут в детский сад
- Поцелуй в ладошке
- Настин секрет
- Мишка Ушастик в детском саду

#### *7. Смотрите мультфильмы про детский сад*

После просмотра постарайтесь обсудить и поговорить с ребёнком.

- Как Петя Пяточкин слоников считал
- Свинка Пеппа - детский сад (1 сезон, 6 серия)
- Комаров
- Три кота, серия "пойдём в детский сад"
- Каприз
- Про Веру и Анфису
- Видеоролики на Ютуб "Первый день в детском саду", "Что такое детский сад", "Один день в детском саду"

### *8. Познакомьте ребёнка с детским садом*

- Проходите вдоль забора детского садика, в который вы будете ходить, особенно когда дети на прогулке (10.30 до 12), сопровождая своим рассказом
- Посетите территорию детского сада (обычно администрация разрешает)
- Если вы уже знаете, в какую группу вы будите ходить и к какому воспитателю, то вы можете попросить разрешения прийти на прогулку на 10 минут
- Также заведующая д/с разрешает, если у вас готовы справки, прийти в группу на экскурсию



## Чек-лист по адаптации для родителей



Эта часть чек-листа не менее важна, так как от настроения родителей, а в большей степени от мамы, зависит, как пройдет адаптация к садику вашего ребёнка.

### *1. Настраиваемся на позитивный лад*

- Не паникуем, не обсуждаем при ребёнке «ох, как же он там будет».
- Если вы будете нервничать, ваш состояние передастся и ребёнку.
- Если вы верите в то, что вашему ребёнку будет хорошо в саду - малыш тоже в это.

### *2. Заведите дневник здоровья вашего ребёнка*

- Сделайте это ещё до того, как вы пойдёте в сад, отмечайте там все простуды и их длительность. Это поможет вам вовремя адаптации понять заболел ли ваш ребёнок «из-за сада» или нет.

### *3. Не запугивайте ребёнка детским садом!*

- Не говорите, что вы отдадите к чужой тёте и т.д.

### *4. Разрешайте ребёнку брать в сад одну любимую игрушку*

Воспитатели должны вам пойти на встречу. Это своего рода талисман из дома, так малышу будет легче, тем более во время дневного сна.

### *5. Во время адаптации постарайтесь устраивать один выходной посреди недели*

### *6. Проводите как можно больше времени со своим малышом*

Вы сейчас ему очень нужны (читайте книги, играйте, рисуйте и просто гуляйте).

*7. При расставании в саду делайте все быстро!*

Поцеловали и ушли!

Не стойте и не волнуйтесь! Если малыш заплачет, его утешит воспитатель. Поверьте, так лучше, этот период надо переждать.

*8. Перед детским садом вы должны пройти полную диспансеризацию*

*9. Играя на детской площадке, поговорите с мамочками, вдруг ваши детки окажутся в одной группе. Познакомьте малышей друг с другом.*

Вы можете поговорить с заведующей: если у вашего ребёнка есть друг или подружка, и она тоже идёт в сад, чтобы вас зачислили в одну группу. Это поможет вам в адаптационный период.

*10. Желательно на время адаптации взять отпуск и не ходить на работу*

Первое время вы будете приводить и забирать ребёнка тогда, когда вам скажут в саду. Часа на два. Обычно график составляется воспитателями.

*11. Всегда спрашивайте у ребёнка, как прошёл его день в саду. С кем он играл, что делал, что кушал и т.д.*

*12. Если ваш малыш плачет и не хочет идти в сад, реагируйте на это спокойно, без слез и криков. Объясняйте почему надо идти.*

