

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, намывать 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.

