

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 41  
посёлка Совхозного муниципального образования Славянский район Краснодарского  
края  
тел. 8-861(46) 2-64-74

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### «Адаптация ребенка к детскому саду»



**Уважаемые родители, поздравляем Вас,  
Ваш ребенок скоро в первый раз переступит порог детского сада!  
Чтобы первые недели пребывания в детском саду прошли по  
возможности без стрессовых ситуаций примите к сведению следующие  
рекомендации:**

- рассказывайте ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;
- постарайтесь наладить правильный распорядок дня (приблизьте его к режиму детского сада).
- Максимально приблизьте домашний режим к распорядку в детском саду не менее чем за две недели и старайтесь поддерживать его в выходные дни:

**7:30 – подъём, умывание, одевание;**  
**8:30 – крайнее время для прихода в д/с;**  
**8:40 – завтрак;**  
**10:30 – прогулка;**  
**12:00 – возвращение с прогулки;**  
**12:15 – обед;**  
**13:00 – 15:00- дневной сон;**  
**15:30 – полдник.**



- заранее прививайте ребёнку необходимые навыки самообслуживания;
- заблаговременно сделайте необходимые прививки;
- постарайтесь избавить ребёнка от вредных привычек (сосание пальцев и грызение ногтей, приём пищи из бутылочки, постоянное сосание пустышки, сон с обязательным укачиванием);
- в первые дни ребёнок остается в детском саду на 1-2 часа, затем его пребывание доводится до полного дня в течение 2-3-х недель;
- если ребёнку и маме очень тяжело расставаться, тогда отводить ребёнка в детский сад может отец или кто-то еще из близких;
- заранее познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка;
- никогда не пугайте ребёнка детским садом;
- не затягивайте момент расставания с ребёнком в детском саду, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке...). Будьте настойчивы и спокойны. Даже, если ребёнок плачет и хватается за Вас, улыбнитесь ему и скажите: «Всё будет хорошо, вечером я приду за тобой» и, не оглядываясь, уходите.
- поддерживайте дома спокойную обстановку;
- не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании;
- не проявляйте перед ребёнком своего волнения и беспокойства;
- будьте терпеливы;
- демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.

**К началу посещения детского сада прививайте ребёнку элементарные навыки самообслуживания. Ребёнок должен уметь самостоятельно:**



- мыть руки с мылом и вытирать их;
- ходить в туалет;
- пользоваться ложкой и вилкой;
- самостоятельно пить из чашки;
- одеваться самостоятельно с небольшой помощью взрослого.

Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, то Ваш малыш прекрасно справится с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. **■**

Постарайтесь быть терпимыми в период адаптации ребёнка к детскому саду, иногда на привыкание ребёнка к дошкольному учреждению может потребоваться не один месяц.