Фролова Оксана Анатольевна
Подписано цифровой подписью: Фролова Оксана Анатольевна
Дата: 2023.05.30 13:30:09 +07'00'

Чек-лист для родителей

«Готовимся к детскому саду»

I Этап. 3-4 месяца до детского сада

Шаг 1. Обогащайте информационное поле.

- ***Показать малышу мультики про детский сад:***

«Свинка Пеппа» – Детский сад (1 сезон, 6 серия);
«Про Веру и Анфису»;
Видео ролик с youtube «Один день в детском саду».

- ***Почитать перед сном малышу детские книжки***:

«Зайка идет в детский сад»;
«Я иду в детский сад»;
«Лама в детском садике без мамы»;
«Буду директором в детском саду»;
«Маша и Миша идут в детский сад»;

- ***Маме и папе, почитать самим книги про детский сад:***

«52 янины шишки адаптации в детском саду»;
«Мой ребенок с удовольствием ходит в детский сад»;
«Как говорить, чтоб дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили».

Шаг 2. Подстройте режим дня ребенка:

- Уточните режим работы детского сада;
- Постепенно приближайте к режиму сада (ранний подъем, дневной сон, своевременно укладывание на ночной сон).

Шаг 3. Развивайте навыки самообслуживания:

- Надевать и снимать простые вещи (трусики, носки, платье, шорты, футболку);
- Кушать и пить без посторонней помощи;
- Пользоваться туалетом/горшком (отучайте от памперсов до выхода в детский сад);
- Отказаться от сосок и бутылочек, начинайте отучать постепенно до выхода в детский сад;
- Мыть руки, вытираться полотенцем;
- Засыпать самостоятельно, без укачивания.

Шаг 4. Ускорьте процесс социализации:

- Оставляйте ребенка с бабушкой, увеличивая с каждым днем время, всегда говорите, что вы за ним придете;

- Ходите в гости;
- Посещайте детские центры;
- На детской площадке постарайтесь не ходить без конца за ребенком, но всегда держите его в поле своего зрения;
- Попробуйте оставить его в детской комнате развлечений на 10 мин, если успешно, увеличивайте время.

II Этап. 1-2 недели до выхода в детский сад

Шаг 1. Познакомится с детским садом и воспитателями:

- Позвонить воспитателю и узнать, когда можно прийти познакомиться;
- Прийти в назначенный день на экскурсию в группу;
- Уйти с положительными эмоциями.

Шаг 2. Подготовить комплект одежды и все подписать:

- Приготовить удобную обувь (подписать);
- Собрать в отдельный пакет сменные трусики, носки, колготки, платье (футболку, шорты);
- Положить расческу, салфетки (платок). Шаг 3. Создайте положительный настрой;
- Рассказывайте веселые истории о садике;
- Вместе играть в детский сад.

III Этап. Идем в детский сад

- ВАЖНО!!!! За 1-2 дня позвонить или написать воспитателям, что Вы выходите в сад.
- Узнать заранее, в какое время лучше прийти и ознакомится с графиком на первые недели, т. к. первую неделю – две ребенок будет посещать сад всего по 2 часа.
- Если ребенок плохо расстается с мамой – первое время в детский сад водит папа/бабушка/дедушка.
- Выбрать с ребенком игрушку/книжку, которую он сможет взять с собой.
- Быть готовым к капризам и плохому поведению малыша дома.
- Сократить нагрузки для ребенка.
- Играйте с ребенком, проводите время вместе не менее 60 минут включено в процесс.