

Чек-лист «АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ»

ПОДГОТОВКА

Шаг 1.

Расширять информационное поле

- рассказывать о детском садике
- читать книги по теме
- приводить примеры знакомых детей
- вместе играть в детский сад

Шаг 2.

Познакомить с детским садом

- прогулки рядом с территорией детского сада

Шаг 3.

Совместная подготовка

- выбрать одежду на первые дни
- познакомиться с воспитателями

Шаг 4.

Создать положительный настрой

- рассказать веселые истории о садике из своего детства
- «подсветить» плюсы детского садика

Шаг 5. Настроить режим

- ранний подъем
- своевременное укладывание на ночь
- дневной сон или тихий час

Шаг 6. Развивать навыки самообслуживания

- надевать простые вещи (трусики, носки, штанишки)
- есть и пить без посторонней помощи
- мыть руки
- вытираться полотенцем
- пользоваться туалетом/горшком

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ПЛАВНОЙ АДАПТАЦИИ:

1. Знакомство с садиком: погулять рядом, по территории или зайти внутрь здания.
2. Установить контакт с воспитателем сначала маме, затем ребенку: познакомиться, улыбнуться.
3. В течение недели водить ребенка на два часа.
4. При расставании целоваться и обниматься. При встрече – показывать радость.
5. Дать ребенку игрушку или вещь, которая будет напоминать о вас (платочек, рисунок, поцелуй в кармашек).
6. Если ребенок плачет, недолго утешать его (принимать эмоции) и твердо уходить.
7. Через неделю оставить ребенка на обед, затем на сон.