



Ключевые советы для успешной адаптации:

Подготовка к детскому саду — это постепенный процесс, требующий терпения и создания положительного настроения. Начните за 2–3 месяца: установите режим, близкий к садовскому (сон, питание), развивайте навыки самообслуживания (туалет, одевание, еда), чаще гуляйте возле сада и позитивно рассказывайте о нем. Главное — спокойствие родителей и последовательность действий.

- **Подготовка режима дня:** За несколько месяцев до поступления перестройте домашний режим на садовский: подъем около 7:00–7:30, дневной сон, обед в определенное время.
- **Самостоятельность:** Обучайте ребенка навыкам самообслуживания: кушать ложкой, пить из кружки, одеваться (с вашей помощью, но самостоятельно), проситься на горшок.
- **Положительный настрой:** Рассказывайте, как интересно в саду, сколько там друзей и игрушек. Проходите мимо сада на прогулках, показывая, где он будет играть.
- **Игровые тренировки:** Играйте дома в «детский сад», где куклы идут в группу, обедают, а мама забирает их.
- **Организация прощания:** Придумайте ритуал прощания (поцелуй, «дай пять»), не затягивайте его. Никогда не убегайте тайком — это подрывает доверие.
- **Первые дни:** Начинайте с пребывания на 1–2 часа, постепенно увеличивая время. Ребенок может адаптироваться от нескольких недель до 2–3 месяцев.
- **Сменная одежда:** Подготовьте 2–3 комплекта сменной одежды (трусики, колготки, шорты/юбки, футболки), все вещи должны быть промаркированы.
- **Игрушка из дома:** Разрешите взять любимую небольшую игрушку (если правила сада не запрещают), она станет «мостиком» между домом и садом.

Чего нельзя делать:

- Запугивать детским садом («будешь плохо себя вести — отдам в сад»).
- Резко менять режим в выходные дни.
- Критиковать воспитателей или сад при ребенке.
- Проявлять тревогу и плакать при расставании: ребенок зеркалит ваше состояние.
- Относитесь к капризам в период адаптации с пониманием — это нормальная реакция на изменения в жизни.

Подготовила воспитатель Пуртова И.В.