**Чек лист по адаптации ребенка к детскому саду**

1. **Готовьте ребёнку 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 ребёнок 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 развивающие центры.

✔На детской площадке постарайтесь не ходить без конца за ребёнком, но всегда держите его в поле своего зрения.

✔Попробуйте оставить его в детской комнате развлечений на 10 мин, если успешно, увеличивайте время.

**3. Придерживайтесь детсадовского режима**

Хотя бы за три месяца до сада старайтесь жить по детсадовскому режиму, соблюдая время подъёма, завтрака, занятий, прогулки, обеда и сна. Это очень важно! Можно начать посещать Группу кратковременного пребывания.

**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, намыливать руки, смывать мыльную пену водой, досуха вытирать полотенцем)

✔правильно пользоваться носовым платком, расческой, салфеткой, полотенцем, горшком.

✔вовремя сообщать взрослому о своих физиологических потребностях

Навыки самообслуживания (одевания):

✔ самостоятельно или с помощью взрослого раздеваться и одеваться в правильной последовательности

✔ближе к трем годам расстегивать и застёгивать пуговицы

✔ одежду выворачивать на лицевую сторону и складывать

**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 с картинками**

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)

✔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 (11 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 руководство д/с разрешает, если у вас готовы справки, прийти в группу на пробное занятие.

**Советы психолога для мягкой адаптации**

1. Обязательно познакомьте ребёнка с детским садом, расскажите, что скоро малыш туда пойдёт, поделитесь своими собственными веселыми историями из опыта хождения в садик, во время прогулки проходите мимо садика и наблюдайте, как играют детишки на площадке
2. Постарайтесь придерживаться режима дня, схожего с режимом в детском саду
3. Не оставляйте ребёнка сразу на целый день в саду, а постепенно увеличивайте время его пребывания, желательно так, чтобы малыш уходил в позитивном настроении
4. Избегайте в период адаптации других стрессовых ситуаций, таких как, медицинские манипуляции, переезд, новые кружки и секции
5. Придумайте свой ритуал прощания и придерживайтесь его (например, можно рисовать каждое утро малышу на запястье маленькое сердечко и целовать его, объяснить ребёнку, что когда он заскучает, то можно тоже поцеловать это сердечко, и мама это почувствует)
6. Не уходите тайком, не попрощавшись с ребёнком, чётко сообщайте малышу о времени своего прихода (после обеда, после сна), чтобы у него не было неоправданных ожиданий
7. Следите за собственным эмоциональным состоянием, чтобы Ваши тревоги не передавались ребёнку, не обсуждайте свои опасения в присутствии малыша
8. Не расстягивайте прощание по утрам, не подглядывайте за ребёнком, если он может Вас заметить
9. Вставайте по утрам заранее, чтобы не пришлось торопить ребёнка, ругать за медлительность, вместе выбирайте одежду для садика, игрушку, которую он может взять с собой
10. Не пугайтесь, если первые пару дней ребёнок идёт в сад в позитивном настроении, а потом резко начинает грустить и плакать, тяжело отпускать маму, это нормально, иногда у малышей адаптация носит отложенный характер
11. Не прерывайте адаптационный период, не делай больших пропусков, иначе адаптацию придётся начинать заново
12. Не взращивайте в себе чувство вины за то, что отдаёте ребёнка в детский сад, составьте для себя список, в котором отметьте какие плюсы и минусы принесёт для Вас и малыша его посещение садика, поверьте: плюсов будет гораздо больше!
13. Если Вам тяжело в эмоциональном плане отводить малыша, если Вы не можете сдержать слёз и отпустить ребёнка в группу, пусть это делает папа, а Вы будете его забирать
14. Не нужно бояться выводить ребёнка из зоны комфорта, потому что это тренирует его адаптационные механизмы, способствует его развитию, делает сильнее. Главное- сопровождать его на этом пути, не избегать стресса, но стараться смягчить, уменьшить его воздействие