

**Адаптация  
ребёнка  
в детском саду**

*советы родителям*

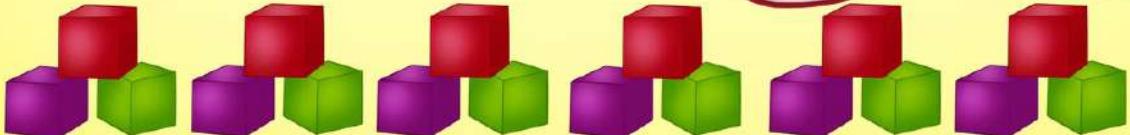


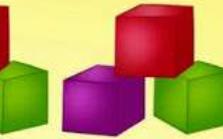
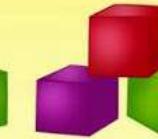
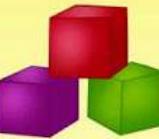
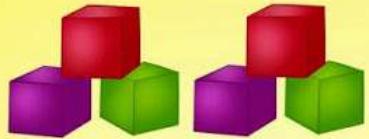
## Совет пять - Одежда

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратить внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет препятствием ваших сожалений и претензий к ребенку.

## Совет шесть - Игрушки

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропажа или порча которых не вызовет бурю слез. Помните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чецу.





## Совет первый - Неполный день

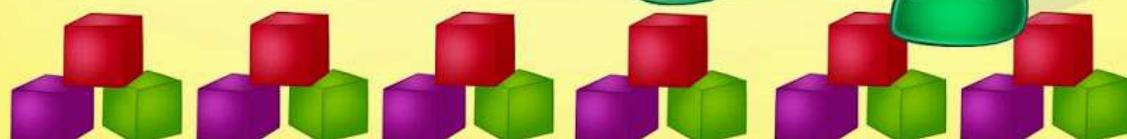
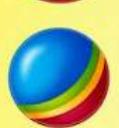
Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

## Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дола – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.



### **Совет три - Еда**

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду еду этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Ест ли ребенок сал или еду нужна помощь?

Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите полощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

### **Совет четыре - сон**

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь доля его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валятся с ног от усталости.



## Совет семьи – Растяжка

Растяжение спины – для тех, кто вспоминает старые вопросы. Очень многие речи начнут при растяжении. Кх приходится долго упираться и отталкиваться. Вспоминать полежать на поле и спать, но в таких сильных ощущениях растяжение станет более болезненным. Занятьте, как ребенок чувствует себя в такие отъяготенные. Если он быстро устает, не грунтуйте, скажите жестко, причем в ритмичную растяжку.

Необходимо прищемить колени и выпрямить руки, чтобы ребенку было легче из отъяготить.

## Совет мамы – Используйте обычные предметы ребенка

Обычно – даже если у вас мало места в комнате – можно стянуть очень плавкой тканью для ребенка, можно любить это занятие и наслаждаться им насколько удачной то растяжкой организацией в спорту. Поэтому, если не уверены, скажите ли выполнить свое обещание – лучше выбрать ребенка раньше без пререкращения – это спасет для него привычные сюрпризы.

