

Как помочь малышу адаптироваться к детскому саду?

*Познакомьтесь заранее с воспитателем группы.

*Приучайте ребенка: есть первые блюда, овощи, пить молоко.

*Учите малыша самостоятельно одеваться, обуваться, обслуживать себя в туалете. Ведь чем самостоятельнее ваш ребенок, тем увереннее он будет чувствовать себя в детском саду.

*Дайте малышу любимую игрушку в первые дни пребывания в детском саду, чтобы он не скучал и чувствовал себя увереннее.

*Постепенно увеличивайте количество часов, проводимых ребенком в группе, в течении первой недели – не более 3-х часов в день. Увеличивайте время пребывания малыша в новом коллективе только при хорошем эмоциональном состоянии.

*Уделяйте особое внимание состоянию здоровья малыша при посещении им детского сада: даже легкое покраснение зева, небольшой насморк являются противопоказанием к посещению им детского сада.

*Создавайте условия для спокойного отдыха ребенка дома во время адаптационного периода.

*Не перегружайте нервную систему малыша в этот период: не стоит его водить в гости в шумные компании, принимать у себя дома слишком много друзей.

*Старайтесь соблюдать режим детского сада в выходные дни: ребенок должен спать не менее 10 часов ночью и 1,5-2 часа днем, гулять 3-4 часа, 4 раза в день есть горячую и свежую пищу.