

✓ Разрешите ребенку взять с собой в первый день в детский сад любимую игрушку (по согласованию с воспитателем).

✓ Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро. Придумайте вместе систему прощальных знаков внимания – так ребенку будет проще отпустить вас (поцелуй, крепкие «обнимашки», помахать в окно и др.).

✓ Не делайте перерывы в посещении детского сада – неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

✓ Сохраняйте спокойный и бесконфликтный климат для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в цирк, кино, гости, сократите время просмотра телевизора.

✓ В выходные дни соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.

Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.



## КГБУ СО «КЦСОН «Сосновоборский»

### Наш адрес:

662501, Красноярский край  
г. Сосновоборск,  
ул. Весенняя, 9

кабинет 1-5, 1-17

Тел.: 8 (39131) 3-30-64

### График работы:

Понедельник – пятница  
с 09:00 до 18:00

Обеденный перерыв с 13:00 до 14:00

**Выходные дни:** суббота, воскресенье

### Наш сайт:

<http://kcsn-16.ru>

<https://vk.com/public217080754>

**УСПЕХОВ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!**

Министерство социальной политики  
Красноярского края



краевое государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр  
социального обслуживания населения  
«Сосновоборский»

## В ДЕТСКИЙ САД БЕЗ СЛЁЗ



Сосновоборск, 2024

Практически все родители рано или поздно сталкиваются с ситуацией, когда их подросшие малыши вынуждены знакомиться с детсадом. В этот момент перед взрослыми членами семьи встаёт множество вопросов, например, как будет проходить адаптация в детском саду, в каком возрасте отдать своё чадо в ДОУ, как ускорить привыкание к изменившимся требованиям и условиям. Подобные сомнения и тревоги абсолютно естественны, так как на несколько лет дошкольное учреждение станет если не вторым домом для ребенка, то существенной частью его жизни. К тому же от успешности адаптации часто зависит психологическое и физическое здоровье малышей. Вот почему вопрос, как помочь ребенку адаптироваться к детсадовскому коллективу, должен озаботить родителей ещё до того момента, как двери ДОУ гостеприимно распахнутся перед новыми воспитанниками.



### ***Что такое адаптация?***

Адаптация – это процесс приспособления индивида к новой среде и условиям. Процесс адаптации ребенка в детском саду может протекать по-разному. Одни ребятки скорее привыкают к изменившейся обстановке, другие же надолго беспокоят родителей негативными поведенческими реакциями. Психологи выделяют несколько степеней адаптационного процесса, характерных для малышей преддошкольного возраста:

- ✓ лёгкая адаптация (2-4 недели);
- ✓ привыкание средней тяжести (2-3 мес.);
- ✓ тяжёлая адаптация (6 мес-1 год).



### ***Кому адаптироваться легче?***

- ✓ детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее (читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить).
- ✓ детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям.
- ✓ детям, имеющим навыки самостоятельности (одеваться и раздеваться, пользоваться ложкой и вилкой, проситься и ходить на горшок, кушать разную пищу, общаться со взрослым, играть с детьми).
- ✓ детям, чей режим близок к режиму сада (за месяц до посещения сада родителям желательно начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду).

### ***Несколько советов для родителей***

- ✓ Убедитесь в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас. Ребенок отлично чувствует, когда родители

сомневаются в целесообразности садовского воспитания.

- ✓ Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада.
- ✓ Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых.
- ✓ Приведите ребенка на игровую площадку детского сада, чтобы вместе с мамой издалека посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т.д.
- ✓ Рассмотрите вместе с ребенком ваши фотографии детсадовского возраста. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад.
- ✓ Посещайте вместе с ребенком детские парки и площадки, приучайте его к игре в песочницах, на качелях.



- ✓ В первый день поступления ребенка в детский сад не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу.
- ✓ Расскажите воспитателю об особенностях ребенка, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чём нужна помощь.