

Список вещей в детский сад для ребенка

1. Удобная сменная обувь (лучше всего покупать тапочки либо сандалии с фиксированной пяткой, на липучке).
 2. Комплект нижнего белья (майка, трусики) и колготки, носки по 2 штуки.
 3. Сменные шорты, штаны трикотажные (юбку, сарафан, платье для девочки) .Обратите внимание, что шорты, юбки и штаны должны быть на резинке, чтобы их удобно было надевать и малышу, и воспитательнице.
 4. Теплая кофточка – 1 штука.
 5. Запасная футболка либо тонкая кофточка – 1 штука.
 6. Носовой платок.
 7. В холодное время теплые носки и запасные рукавички.
 8. Пижама – 2 шт.: одна теплая, на время, когда холодно, и одна полегче – на более теплый период.
 9. Одежда для прогулок. Кепка либо панамка в теплое время года и шарф, шапка с «ушками» — в холодное.
- Сменная верхняя одежда на случай дождя и слякоти.
10. Мешочек для грязного белья.
 11. Для детей ясельной и младшей группы нужно приобрести резиновый нагрудник, который можно надеть ребенку во время приема пищи.
 12. Одноразовые пеленки либо клеенку.
 13. Пачка бумажных и влажных салфеток.
 14. Расческа, заколки и резинки для девочек.
 15. Обувь и одежда для занятий спортом: чешки , футболка белая и шорты черные.

В первые дни можно давать ребенку любимую игрушку, которая поможет ему переживать разлуку с родителями.

Памятка для родителей

«Первый раз в детский сад»

Уважаемые родители!

Поступление вашего ребенка в детский сад – важный этап в его жизни. Он сопровождается изменениями привычной для него обстановки, режима дня, питания, встречей с новыми детьми и взрослыми, разлукой с родителями. Ребенку необходимо приспособиться к новым условиям жизни. Не все дети одинаково хорошо с этим справляются.

Продолжительность адаптационного периода и характер его течения во многом зависят от состояния здоровья ребенка и его подготовленности к поступлению в детское учреждение.

Как должен быть подготовлен ваш ребенок к периоду адаптации

1. У ребенка должны быть сформированы следующие культурно-гигиенические навыки:
 - Самостоятельно есть разнообразную пищу;
 - Своевременно сообщать о своих потребностях – проситься в туалет;
 - Мыть руки при помощи взрослых, пользоваться полотенцем, носовым платком.
2. Перед поступлением в детский сад домашний режим вашего ребенка целесообразно приблизить к режиму детского учреждения.
3. С персоналом группы, куда пойдет ваш ребенок, вам необходимо познакомиться заранее, рассказать о его привычках, особенностях поведения.

Непосредственно в период адаптации очень важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Устройство ребенка в детское учреждение лучше проводить во время вашего отпуска, так как в течение первых одной-двух недель он должен проводить в детском саду не более двух-трех часов.
2. В период приспособления к новым условиям нужно тщательно наблюдать за изменениями в состоянии здоровья ребенка и своевременно сообщать о них работникам детского сада.
3. При появлении первых признаков заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача.
4. В период адаптации ребенок особенно нуждается в теплом, ласковом обращении с ним. Будьте внимательны к ребенку, заботливы и терпеливы.
5. Дома необходимо поддерживать спокойную обстановку, не перегружайте ребенка впечатлениями, не принимайте и не посещайте гостей, не покупайте новых игрушек.
6. Разрешите ребенку взять в детский сад любимую игрушку, лучше если она будет хорошо мыться.

Как облегчить ребенку адаптацию к детскому саду.

1. Научитесь прощаться с ребенком быстро, давая таким образом понять, что вы уверены в нем и его умении справиться с собой. Не затягивайте процесс расставания. Ребенок почувствует ваше беспокойство за него, и ему будет еще труднее успокоиться.
2. Положите ребенку в кармашек какую-нибудь памятную вещичку, которая будет напоминать ему о вас и о том, как сильно вы его любите.
3. Четко дайте ребенку понять, что, какие бы истерики он ни закатывал, ему все равно придется пойти в детский сад. Если вы хоть раз ему уступите, в дальнейшем вам будет гораздо сложнее справиться с его капризами и слезами.
4. Не удивляйтесь, если вы уже справились с проблемой, а она опять возникла после болезни или больших выходных, когда ребенок долго находился дома.

Помните, что в страхе расставания нет ничего плохого, он лишь свидетельствует о том, что между вами и ребенком существует тесная связь.

Как общаться с ребенком в период адаптации

1. Настраивайте ребенка на позитивный лад.
2. Первое время забирайте домой пораньше, создайте спокойный, благоприятный для ребенка климат в семье.
3. Уменьшайте нагрузку на нервную систему: на время прекратите посещение многолюдных мероприятий и мест, сократите просмотр телепередач.
4. Дома поиграйте в детский сад. Роль ребенка может исполнять любимая игрушка малыша. В игре ребенок покажет, с какими проблемами сталкивается в детском саду, а вы сможете предложить ему пути их решения.

Что делать, если ребенок плачет при расставании с родителями

1. Рассказывайте ребенку, что ждет его в детском саду.
2. Будьте спокойны, не проявляйте перед ребенком своего беспокойства.
3. Принесите в группу свою фотографию.
4. Придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания (например, воздушный поцелуй, поглаживание по спинке).
5. Будьте внимательны к ребенку, когда забираете его из детского сада.
6. После детского сада погуляйте с ребенком в парке, на детской площадке.
7. Давайте ребенку возможность поиграть в подвижные игры.
8. Устройте семейный праздник вечером.