

## УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

- Расскажите ребенку о детском саду заранее, поиграйте с ним в детский сад;
- Не оставляйте ребенка в саду на целый день сразу, приучайте его постепенно;
- Будьте спокойны, не показывайте ребенку свое беспокойство по поводу детского сада;
- Создайте в выходные дни режим детского сада дома;
- Не реагируйте на выходки ребенка, и не наказывайте его за капризы;

Если Вы заметили, что у вашего ребенка проблемы с адаптацией, то попробуйте поговорить с воспитателем. Вашему ребенку нужно постоянное внимание и поддержка с его стороны.

В первое время ребенок может сильно уставать в детском саду: новые впечатления, новые друзья, новая деятельность, большое количество народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это еще не значит, что его адаптация проходит тяжело. Просто необходимо время, чтобы малыш привык к новому режиму.

Государственное образовательное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс» Ул. Машинная, д.31, г. Екатеринбург, 620142 Тел./факс (343)221-01-57 E-mail: [centresurs@gmail.com](mailto:centresurs@gmail.com)

### Памятка-Буклет «Успешная адаптация в детском саду»



Когда вы уходите, расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же вы беспокоитесь о том, как будет ему в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица вызовут у малыша тревогу; если ребенок очень тяжело переживает разлуку с матерью, то желательно, чтобы первые несколько недель ребенка отводил отец, бабушка или дедушка. Не оставлять его в дошкольном коллективе на целый день, как можно раньше забирать домой.

Успешная адаптация в детском саду!

- Создать спокойный, бесконфликтный климат для него в семье;
- Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию);
- Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение- болезнь с температурой.



МЫ ВАС  
ЖДАЛИ, МЫ ВАМ РАДЫ!









## Что такое ЗОЖ в детском саду?

Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать.



Государственное образовательное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс» Ул. Машинная, д.31, г. Екатеринбург, 620142 Тел./факс (343)221-01-57 E-mail: [centrresurs@gmail.com](mailto:centrresurs@gmail.com)



Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- правильное питание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание организма;
- рациональная двигательная активность;
- полноценный сон;
- сохранение стабильного психического состояния.