

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В ДЕТСКОМ САДУ

## Памятка для родителей «Можно, нужно и нельзя»

В детском саду существуют свои правила, условия, к которым ребенок должен привыкнуть и в дальнейшем соблюдать. Чтобы ребенок мог выполнить эту задачу, родителям необходимо всегда помнить, что **МОЖНО**, что **НУЖНО**, что **НЕЛЬЗЯ**

Можно	Нужно	Нельзя
	Приводить здорового ребенка до 8.00.	При наличии признаков заболевания не приводите ребенка в детский сад. Не приносите лекарство.
	Соблюдать дома режим дня детского сада	Не исключайте дневной сон и не переносите время отхода ко сну
	Разработать ритуал прощания с ребенком. Владейте своими эмоциями.	Не растягивайте прощание. Это вносит большую нестабильность в эмоциональное состояние ребенка
	Соблюдать правило «Обещал – выполни»	Нельзя обещать ребенку, забрать его раньше, если вы не уверены, что сможете выполнить это обещание
Сменная одежда несколько комплектов (плавки, носки, футболки, запасные сандалии и т.д.)	В шкафчике у ребенка должны быть: - сменная одежда для группы, - сменная обувь, - индивидуальная расческа, - влажные салфетки, - носовой платок. Одевать ребенка по погоде.	Обувь с нефиксированной пяткой может привести к травме ребенка. Не давайте ребенку установку одевать все, в чем Вы его привели, т.к. погода может меняться.
Принести любимую игрушку (чистую) постепенно приучая оставлять ее дома		Игрушка может быть только для игры на улице или только для игры в группе
В любимые блюда, если это возможно добавляйте понемногу не любимые продукты. Чтобы ребенок немного съел нужную пищу обыграйте пищевую ситуацию. Создайте эмоциональную композицию в тарелке.	Вводить в рацион питания ребенка в домашних условиях блюда из меню детского сада	Чтобы не вызвать рвотный эффект, не привычные продукты вводите малыми порциями на заставляйте съесть полностью
		Приносить сладости, жвачку, соки и другие продукты
	Прислушивайтесь к рекомендациям педагогов	