**ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА:**

*1. ГОТОВЬТЕ РЕБЕНКУ К САДИКУ:*

* Настройте его на позитив;
* Никогда не говорите: «вот, не будешь слушаться - пойдешь в сад!» ;
* Расскажите ему, что в садике у него появятся новые друзья, что там много новых игрушек;
* Убедите, что будет очень интересно (занятия, прогулки, утренники, игры).

*2. УСКОРЬТЕ ПРОЦЕСС СОЦИАЛИЗАЦИИ:*

*Если ребенок всегда сидит с вами дома, вы редко оставляете его с родственниками и мало посещаете различные детские учреждения и мероприятия, то вашему малышу будет сложно:*

* Оставляйте ребенка с бабушкой, увеличивая с каждым днем время, всегда говорите, что вы за ним придете;
* Ходите в гости;
* Посещайте детские центры;
* На детской площадке постарайтесь не ходить без конца за ребенком, но всегда держите его в поле своего зрения;
* Попробуйте оставить его в детской комнате развлечений на 10 мин, если успешно, увеличивайте время.

*3. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ САДОВСКОГО РЕЖИМА:*

*Хотя бы за три месяца до сада старайтесь жить по садовскому режиму, соблюдая время подъема, завтрака, занятий, прогулки, обеда и сна. Это очень важно!*

*4. ФОРМИРУЙТЕ И СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ И ГИГИЕНЫ:*

Навыки гигиены: ⠀

* С помощью взрослого или самостоятельно умывать лицо, мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения (самостоятельно засучивать рукава, намыливать руки, смывать мыльную пену водой, досуха вытирать полотенцем);
* Правильно пользоваться носовым платком, расческой, салфеткой, полотенцем, горшком;
* Чистить зубы (как может) и полоскать рот после приема пищи под наблюдением взрослого;
* Вовремя сообщать взрослому о своих физиологических потребностях;
* Не спеша пережевывать пищу и глотать ее;
* Держать и самостоятельно пить из чашки;
* Правильно и самостоятельно пользоваться столовыми приборами (вилка, столовая и чайная ложка);

Навыки самообслуживания (одевания):

* Самостоятельно или с помощью взрослого раздеваться и одеваться в правильной последовательности;
* Ближе к трем годам расстегивать и застегивать пуговицы;
* Одежду выворачивать на лицевую сторону и складывать;
* Расшнуровывать и расстегивать обувь самостоятельно (вы можете проверить, как ваш малыш умеет одеваться, что у него получается, а что не очень, просто предложите ему поиграть в игру «Кто быстрее оденется»).

*5. ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СОСОК, БУТЫЛОЧЕК И ПАМПЕРСОВ!*

*Но! Это не стоит делать за один день до сада! Начинаем постепенно! За два - три месяца!*

*6. ЧИТАЙТЕ КНИГИ О ДЕТСКОМ САДИКЕ:*

*Там будут интересные сюжеты для ваших деток, а также рекомендации и для вас*

* «Зайка идет в садик»;
* «Я иду в детский сад»;
* «Лама в садике без мамы»;
* «Буду директором детского сада»;
* «Тату и Пату в детском саду»;
* «Маша и Миша идут в детский сад»;
* «Поцелуй в ладошке»;
* «Настин секрет»;
* «Мишка Ушастик в детском саду»;

7. *СМОТРИТЕ МУЛЬТФИЛЬМЫ ПРО ДЕТСКИЙ САД:*

*После просмотра постарайтесь обсудить и поговорить с ребенком.*

* «Как Петя Пяточкин слоников считал»;
* «Свинка Пеппа - детский сад» (1 сезон, 6 серия);
* «Комаров»;
* «Три кота, серия «Пойдем в детский сад»;
* «Каприз»;
* «Про Веру и Анфису»;
* Видеоролики на Ютуб «Первый день в детском саду», «Что такое детский сад», «Один день в детском саду»;

*8. ЧИТАЙТЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СКАЗКИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕТСКИХ СТРАХОВ, ТРУДНОСТЕЙ, КАПРИЗОВ.*

*9. ПОЗНАКОМЬТЕ РЕБЕНКА С ДЕТСКИМ САДОМ:*

* Проходите вдоль забора детского садика, в который вы будете ходить, особенно когда дети на прогулке, сопровождая своим рассказом;
* Посетите территорию детского сада;
* Если вы уже знаете, в какую группу вы будите ходить и к какому воспитателю, то вы можете попросить разрешения прийти на прогулку на 10 минут;