

## Что поможет ребёнку легче адаптироваться?



### Готовьтесь заранее (за 1-2 месяца до сада)

1. **Режим дня.** Вводите в распорядок дня ключевые особенности режима детского сада: подъём, еда, сон и прогулки в одно и то же время.
  2. **Самостоятельность.** Учите есть ложкой, раздеваться, мыть руки, пользоваться горшком.
  3. **Рацион.** Приблизьте домашнее меню к меню детского сада (супы, запеканки, кисель).
  4. **Игры в детский сад.** Проигрывайте с игрушками сценки: «мишка идёт в детский сад, прощается с мамой, играет, а вечером мама забирает».
- Позитивный образ.** Гуляйте возле детского сада, рассказывайте сказки про «волшебный домик», где много игрушек и друзей.

## Когда нужна помощь психолога?

Обратитесь к специалисту, если:

- адаптация длится более 3-4 месяцев;
- ребёнок перестал разговаривать в детском саду (хотя дома может разговаривать);
- появились навязчивые движения (кусают ногти, крутит волосы);
- он сильно похудел, отказывается от еды.



### МАДОУ ЦРР - детский сад № 9

**Адрес:** 624162, Свердловская обл., г. Верхний Тагил, ул. Ново-Уральская, д. 56  
**Телефон:** +7-343-57-2-00-64  
**Сайт:** <https://crr-9vt.tvoyasadik.ru>

«Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - детский сад № 9»

Буклет для родителей

## «Как помочь ребёнку привыкнуть к детскому саду легко и без слёз»



2026 г.



### Что такое адаптация?

Это привыкание ребёнка к новым условиям: другим людям, режиму, правилам. В этот период организм малыша работает с нагрузкой, поэтому возможны временные изменения:

- нарушение аппетита и сна;
- капризы, плаксивость;
- «откат» в навыках (может перестать проситься на горшок, сосёт соску или палец);
- снижение иммунитета (ребёнок может чаще болеть).

**Всё это нормально и проходит по мере привыкания.**

**Существует три степени адаптации**

- **Лёгкая** (до 1 месяца)

Ребёнок быстро входит в ритм, почти не болеет.

- **Средняя** (до 2 месяцев)

Частые простуды, неустойчивое настроение.

- **Тяжёлая** (от 2 до 6 месяцев)

Ребёнок постоянно болеет, отказывается от еды, сильно тревожится. Требуется помощь психолога.

### Первые дни в детском саду: правила для родителей

**1. Ритуал прощания.** Придумайте короткое и неизменное действие: обнять, поцеловать, помахать в окошко - и сразу уходите. Чем спокойнее и увереннее вы это сделаете, тем быстрее ребёнок поймёт, что расставание - это безопасно и временно.

**2. «Якорь» безопасности.** Положите малышу в кармашек маленькую вещь из дома: мамин платочек или небольшую игрушку. Пусть это будет не самая любимая игрушка - так вы избежите слёз, если она случайно потеряется, но связь с домом сохранится.

**3. Никаких праздников в первый месяц.** В период адаптации нервная система ребёнка и так работает на пределе - не добавляйте ей лишней нагрузки. Откажитесь от походов в цирк, зоопарк и шумных гостей, заменив их спокойными прогулками и тихими играми дома.



### Важные мелочи, которые решают всё



### Выходные - как в детском саду

Первые 1-2 месяца в выходные соблюдайте тот же режим (подъём, еда, сон, прогулка). Иначе каждый понедельник будет стресс и естественный откат достигнутого результата.

### Право на разрядку

Вечером после детского сада ребёнок может капризничать, плакать, требовать внимания. Это не баловство, а снятие напряжения. Просто обнимите и побудьте рядом.

### Единая команда с воспитателем

Никогда не обсуждайте педагога при ребёнке. Ваше доверие передаётся малышу, и он чувствует себя в безопасности.

### Чего делать НЕЛЬЗЯ

- Уходить тайком - это формирует страх у ребёнка
- Пугать детским садом («не будешь слушаться - отведу в садик»).
- Перегружать ребёнка впечатлениями.