

# Рекомендации по адаптации

## Что сначала?

Приводим домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада.

Знакомимся с меню детского сада и вводим в рацион похожие блюда.

Обучаем всем необходимым навыкам самообслуживания.

Расширяем «социальный горизонт».

Формируем положительную установку, желание идти в детский сад.

Поддерживаем, говорим, что любим, обнимаем берем на руки.

Планируем плавную адаптацию.

## Как общаться с ребёнком?

1. Без принуждения.
2. Спокойно реагировать.
3. Дать время выговориться
4. Без осуждений.
5. Без акцента на себе.
6. Слушаем ребенка.
7. Не говорите вместо ребёнка.



## Чтобы меньше болеть:

**Совет №1** – правильно моем руки - избавляемся от вирусов и микробов

**Совет №2** – тщательный подбор одежды - не допускаем перегрева, потливости и переохлаждения

**Совет №3** – регулярное проветривание - снижаем концентрацию вирусов и бактерий

**Совет №4** – гигиена после сада (смена одежды) - избавляемся от вирусов и бактерий в частичках слюны

**Совет №5** – строгий режим сна - стимулируем деятельность иммунной системы.

## Какие вопросы задавать?

1. Ты чувствовал себя счастливым сегодня? Что стало тому причиной?
2. Расскажи, узнал ли ты сегодня что-нибудь новое?
3. Помог ли ты кому-нибудь сегодня?
4. Может быть, кто-то помог тебе?
5. Случилось ли сегодня что-нибудь необычное?
6. Есть ли у тебя в садике любимое место?
7. Было ли тебе сегодня скучно?
8. Какой момент был самым радостным в сегодняшнем дне?
9. Что в садике тебе нравится делать больше всего?
10. А чего бы тебе вообще не хотелось делать?

Как дела?

