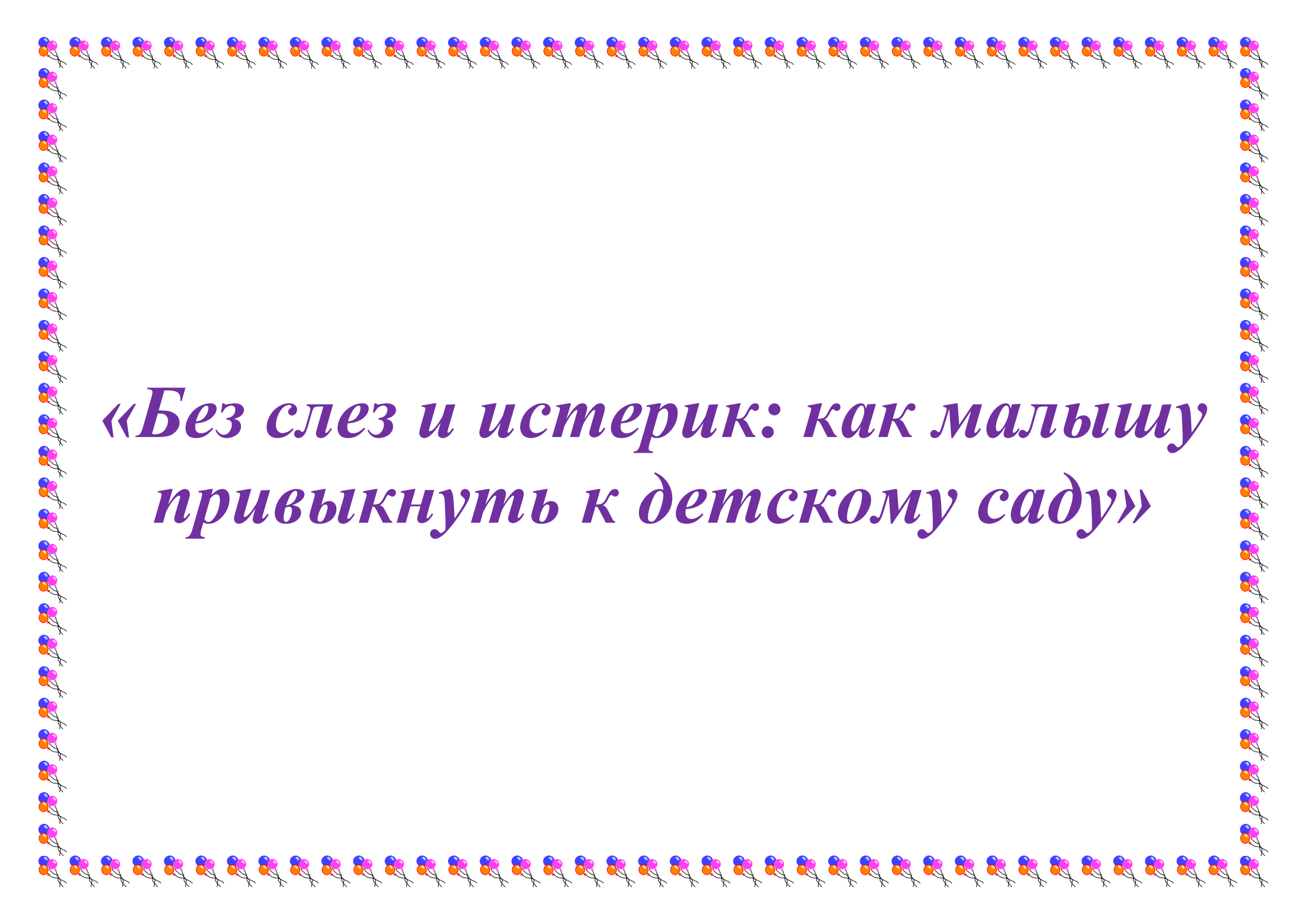




*«Без слез и истерик: как малышу
привыкнуть к детскому саду»*

Чтобы сделать первые дни в саду как можно менее травматичными для ребенка, к этому событию нужно готовиться.

1. Скорректировать режим дня

Постепенно начинайте сдвигать режим и подстраивать его под принятый в саду распорядок:

Подъем в 6:30–7:30 (с учетом времени на дорогу).

Завтрак, обед и полдник в то же время, что и в саду.

Дневной сон — примерно с 13:00 до 15:00.



2. Подтянуть навыки самостоятельности

Что должен уметь ребенок к садику:

Есть ложкой (пусть и неаккуратно).

Пить из чашки.

Проситься или самостоятельно ходить на горшок.

Надевать обувь и хотя бы пытаться одеваться.



3. Познакомиться с детским садом в теории и на практике

Играйте в детский сад дома. Например, покажите в игре, как любимая кукла идет в группу, обедает, спит, ждет маму, как ей весело и интересно.

Читайте книги про детский сад.

Прогуляйтесь по двору вашего будущего сада. Если возможно, зайдите на экскурсию.

Постарайтесь заранее познакомиться с воспитателем.





4. Учесть особенности здоровья

Если ребенок аллергик или у него есть какие-то особые потребности в еде, заранее обсудите меню с воспитателем

Проверьте, все ли прививки сделаны в соответствии с национальным календарем. Обсудите с педиатром, возможно ли обеспечить малышу дополнительную защиту: например, от ветрянки, клещевого энцефалита, гриппа.



Информацию подготовила:
Половникова Ирина Сергеевна
воспитатель группы «Маргаритка»
д/с 162 к 3
сентябрь 2025 г.