

## Чек-лист для родителей

# Что сделать до детского сада, чтобы облегчить адаптацию

- Гулять с ребенком на детских площадках, посещать с ним игровые комнаты – это научит его взаимодействовать со сверстниками и познакомит с правилами общения.
- Моделировать с помощью игрушек ситуации из детского сада, играть с ним в детский сад. Примерные сюжеты для игры: «Я пришел в детский сад», «Я хочу поиграть», «Это моя игрушка!» и др.
- Учить ребенка самостоятельно заниматься одной и той же деятельностью в течение 10–15 минут, формировать у него культурно-гигиенические навыки: мыть руки, одеваться с помощью взрослого, пользоваться столовыми приборами, расческой и т. д. – это поможет ему чувствовать себя увереннее в детском саду.
- Соблюдать дома такой же режим дня, как в детском саду.
- Предлагать ребенку выполнить посильные поручения: прибраться за собой игрушки, аккуратно сложить одежду, поставить книги на полку – это приучит его к самостоятельности.