

## **Готовимся к 1 сентября!**

### **Уважаемые родители!**

Скоро наступит один из самых волнительных дней - первый день осени и начало нового учебного года! Для нас, команды МБДОУ детского сада №6, это не просто дата в календаре, а настоящий праздник, полный улыбок, новых открытий и знакомств.

Мы понимаем, что у вас, особенно у родителей наших новичков, может быть много вопросов и переживаний. Чтобы этот старт был комфортным и радостным для всей семьи, мы создали эту «Академию». Здесь вы найдете полезные материалы, советы и ответы на частые вопросы.

### **Давайте готовиться к 1 сентября вместе!**

#### **Для родителей новичков «Адаптация к детскому саду»**

Первый раз в детский сад: как мягко начать?

Памятка «10 шагов к успешной адаптации»:

1. Настраиваемся позитивно: Ваше спокойствие и уверенность - залог успеха ребенка. Говорите о садике как о месте, где весело, много игрушек и новых друзей.
2. Знакомим с режимом: За 2-3 недели до начала постарайтесь жить по режиму детского сада (подъем, завтрак, обед, дневной сон).
3. Расширяем меню: Если ребенок не привык к разнообразной пище, постепенно вводите в его рацион новые блюда (запеканки, тушеные овощи, супы).
4. Развиваем самостоятельность: Поощряйте умение пользоваться ложкой, проситься на горшок, мыть руки и частично одеваться.
5. Укрепляем иммунитет: Больше гуляйте на свежем воздухе.
6. Организуем «прощальные ритуалы»: Придумайте короткий и веселый способ попрощаться утром (воздушный поцелуй, «пять пяточек», крепкое объятие).
7. Даем «оберег»: Любимая маленькая игрушка из дома в группе поможет чувствовать себя в безопасности.
8. Начинаем с кратковременного пребывания: В первые дни забирайте ребенка раньше, постепенно увеличивая время.
9. Всегда предупреждайте о своем приходе: Говорите «я приду за тобой после полдника/сна» и всегда выполняйте обещание.
10. Доверяйте воспитателям: Они - опытные профессионалы, всегда готовые вам помочь.

#### **Чек-лист «Что должно быть в шкафчике с 1 сентября»:**

- Сменная обувь (удобная, на липучках или молнии, с фиксированной пяткой).
- Сменный комплект одежды (трусики, маечка, колготки, носки, юбка/шорты).
- Сменная одежда для прогулки (по погоде).
- Расческа (в пакете или мешочке).
- Пижама.
- Пакеты для грязной одежды.

## Для всех родителей «На пороге нового учебного года»

### Возвращаемся в режим: после летних каникул

#### Советы:

Постепенно смещаем время отхода ко сну: Летом дети часто засыпают позже. За неделю до сада начинайте укладывать ребенка на 10-15 минут раньше каждые два дня.

Восстанавливаем утренние ритуалы: Будите ребенка чуть раньше, чтобы утро было спокойным, без спешки.

Обсуждаем предстоящее: Вспоминайте вместе любимых воспитателей, друзей, занятия в саду. Рассмотрите фотографии с прошлого года.

### Готовимся к занятиям: развивающая среда дома

Идеи:

Организуйте дома удобное пространство для творчества (рисование, лепка).

Читайте вместе книги каждый день.

Играйте в настольные игры, которые развивают внимание, память и усидчивость.

## Психологическая поддержка

### Тревожность у детей и родителей: как справиться?

#### Советы от детского психолога

##### Для ребенка:

Не обесценивайте его («Не бойся, это ерунда»), а признавайте их («Я понимаю, ты волнуешься. Это нормально. Давай посмотрим, что мы можем сделать»).

##### Для родителя:

Ваша тревога передается ребенку. Делитесь своими переживаниями не с ребенком, а с супругом, подругой или воспитателем. Помните, что адаптация длится в среднем 2-4 недели - это временный этап.

#### **Дорогие родители!**

Мы бесконечно благодарны вам за то, что выбрали наш МБДОУ детский сад №6 и доверяете нам самое ценное. Команда педагогов и специалистов готова сделать все возможное, чтобы каждый день вашего ребенка здесь был ярким, интересным и безопасным.

С уважением, администрация и коллектив МБДОУ детского сада №6.