

До определения ребенка в детский сад, на ознакомительном собрании, советуем родителям предварительно ответить на вопросы, которые в дальнейшем помогут выявить сильные и, возможно, слабые стороны развития ребенка, найти к нему особенный подход (*это касается и детей с ОВЗ*), а так же *сделать предварительный прогноз адаптации к ДОУ.*

### Опросник:

### «Насколько готов ваш ребенок к поступлению в ДОУ»

Вопросы родителям	Варианты ответов
1.Какое настроение преобладает у малыша?	Бодрое Раздражительное Подавленное
2.Как засыпает малыш?	Быстро (до 10 минут) Медленно Спокойно Неспокойно
3.Какова длительность сна?	10 ч 30 мин ночной сон 2ч 20 мин дневной сон Не соответствует возрасту
4.Каков аппетит у малыша?	Хороший Избирательный Плохой
5.Просится ли малыш на горшок?	Просится Не просится, но бывает сухой Не просится, ходит мокрый
6.Проявляет ли малыш к игрушкам?	Проявляет Проявляет иногда

	Не проявляет
7. Проявляет ли малыш интерес к действиям взрослых?	Проявляет Проявляет иногда Не проявляет
8. Может ли малыш без посторонней помощи найти себе занятие?	Да Нет
9.Проявляет ли малыш инициативность во взаимоотношениях со взрослыми?	Вступает в контакт по собственной инициативе Сам не вступает в контакт
10. Проявляет ли малыш инициативность во взаимоотношениях с детьми?	Вступает в контакт по собственной инициативе Сам не вступает в контакт
11.Адекватен ли малыш к оценке своей деятельности взрослыми?	Да Не всегда Нет
12.Как была перенесена малышом разлука с близкими? (если имеется такой опыт)	Легко Тяжело
13.Имеет ли место аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?	Да Нет



На основе полученных данных психолог (*предварительно*) определяет проблемы, которые могут возникнуть в период адаптации к ДОУ, и дает родителям рекомендации. *Специалист так же рассказывает им о степенях прохождения периода адаптации, смягчая тем самым состояние их тревожности.*

### Степени адаптации к ДОУ:

- **легкая адаптация**  
*Готов к поступлению в ДОУ.*
- **средняя адаптация**  
*Условно готов.*
- **усложненная адаптация**  
*Не готов.*

### «Будь готов!»:

*профилактические советы родителям будущих воспитанников*

1. **Укреплять детский иммунитет**  
Ребенку, так или иначе, предстоит пройти через вирусы, свойственные ДОУ  
  
-*используйте* для этого летний период с выездами на свежий воздух;  
-*чаще бывайте* на солнышке, запасаясь витамином «Д» для растущего организма;

-привыкайте одеваться по погоде (не кутайте ребенка, лишняя одежда вызывает потливость)

-не перекармливайте тяжелой пищей (включайте в рацион овощи, фрукты, добавляйте в блюда зелень);

-чаще поите детей (компотами, напитками из доступных ягод)

## 2. Жить по режиму.

Ваш малыш гораздо легче перенесет период адаптации, если

-привычный для него режим будет совпадать с распорядком ДОУ.

-подумайте о меню ребенка. Домашняя еда отличается от «детсадовской», где все пищевые компоненты сбалансированы.

## 3. Приучаться к самостоятельности.

Чтобы малышу было легче освоиться в детском саду, родители должны заранее привить ему определенные навыки самостоятельности

-приучите ребенка к горшку, самостоятельному владению ложкой

-научите его простейшим навыкам одевания-раздевания, выбирая удобную одежду

-постепенно приучайте оставаться без мамы (призовите на помощь бабушку, подругу, пока вы ненадолго отлучитесь)

. Ребенок должен быть уверен, что мама всегда к нему возвращается!

Такая уверенность очень пригодится малышу в период адаптации к ДОУ.

-готовьтесь к новым изменениям в жизни ребенка и морально (как рекомендуют психологи)

Прогуливайтесь с ним возле детского сада, показывая играющих детей и рассказывая, как им весело и интересно вместе.

Эти несложные действия с вашей стороны помогут с легкостью подготовить ребенка к переменам, ваш малыш очень скоро станет частью веселого детского коллектива.

## 4. Быть на «волне» с ребенком.

Ваше настроение должно быть «в унисон» с сыном или дочкой.

-не обсуждайте при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

-не угрожайте ему детским садом!

-убедите свое чадо, что он идет в детский сад, потому что уже большой, а не потому, что некуда его девать.

-прививайте дружелюбие, отзывчивость, сочувствие.

-все время говорите ему, что он для вас, как и прежде, дорог и любим.

# «БУДЬТЕ ГОТОВЫ!»

*(маленькие секреты для родителей по их подготовке к ДОУ)*



**Материал подготовили:**

**Петухова Т.Ф., педагог-психолог**