

# Как помочь ребенку адаптироваться после новогодних каникул

## Во время каникул

**Соблюдайте режим.** Не предоставляйте ребенку возможность просыпаться в удобное для него время, а потом отходить ко сну в зависимости от того, спал ли малыш днем, какие семейные мероприятия были накануне.

В детском саду, чтобы не пропустить основные режимные моменты, то есть зарядку, завтрак и занятия, понадобится приходить к конкретному времени. Если ребенок не выспался, его день вряд ли пройдет благополучно.



**Придерживайтесь рациона питания детского сада.**

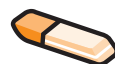
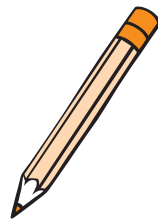
Включите в рацион ребенка блюда, которые входят в меню детского сада. Ознакомьтесь с меню можно на его сайте. Необязательно готовить еду по меню детского сада ежедневно. Однако постарайтесь в день давать по одному продукту из меню. Пробуйте готовить ребенку каши, запеканки, омлет, кисель. Если резко изменить режим питания ребенка на коротких каникулах, то в детском саду незнакомая еда не позволит ему удовлетворить одну из базовых физиологических потребностей.



## После каникул

### Создавайте условия для самостоятельной игры.

Не ограничивайте своего ребенка заменой игры на просмотр мультфильмов и развивающие занятия. Опыт самостоятельной игры поможет ребенку уверенно чувствовать себя на занятиях. Именно игра, а не раннее изучение букв и мультики – движущая сила развития дошкольника. До трех лет дети играют с предметами, а после постепенно начинают добавлять в игры элементы сюжета. С помощью игры ребенок исследует богатство окружающего мира и уже на этапе раннего детства учится ставить и достигать цели, преодолевать трудности.



**Дайте мотив.** Если зимой ребенок не хочет рано вставать и идти в детский сад, дайте понятный мотив, зачем он посещает детский сад. Лучше, если основным мотивом будет то, что «это надо делать». Например, скажите: «Взрослые ходят на работу, дети ходят в детский сад». Подайте этот мотив как правило, которому все следуют.



**Используйте игру.** Когда ребенок капризничает, потому что не хочет что-то делать, внесите игровой элемент. Например, объявите соревнование «кто быстрее оденется»: он в детский сад или вы на работу. Используйте игры, чтобы увлечь ребенка по дороге в/из сада. Например, предложите представить, о чем могут говорить снежинки в сугробе, на что похоже облако в небе. Игры по дороге помогут компенсировать разную ежедневную двигательную нагрузку ребенка. Если в этот день малыш набегался на прогулке или поплавал в бассейне, играйте в спокойные лексические игры. Если двигательных игр в садике днем не было, сыграйте в них по дороге. Например, возьмите ребенка за руку и предложите «попрыгать как зайчики», затем «потопать как мишка».

