

# Методический блокнот

## «Как Адаптор крокодил в детский сад ходил»

(в рамках психолого-педагогического сопровождения  
периода адаптации к условиям детского сада)



# Уважаемые родители!



Методический блокнот создан для Вас и Вашего малыша.

Искренне надеюсь, что он станет палочкой-выручалочкой на этапе первичной адаптации к детскому саду.

Здесь Вы сможете зафиксировать важные сведения, найти ответы на интересующие вопросы и сохранить на память первые значимые моменты.



# Содержание

## Вступление

### Глава I «Важная»

- Личная карточка
- Умелки на начало посещения детского сада
- Результаты диагностики психологической готовности к посещению детского сада
- Дневник посещения, настроения, аппетита, сна

### Глава II «Полезная»

- Что положить в шкафчик?
- Как правильно попрощаться и встретиться?
- О чем поговорить по пути из садика?
- Как формировать и закреплять полезные навыки?

### Глава III «Досуговая»

- Игры
- Мультимики
- Сказки
- Развитие

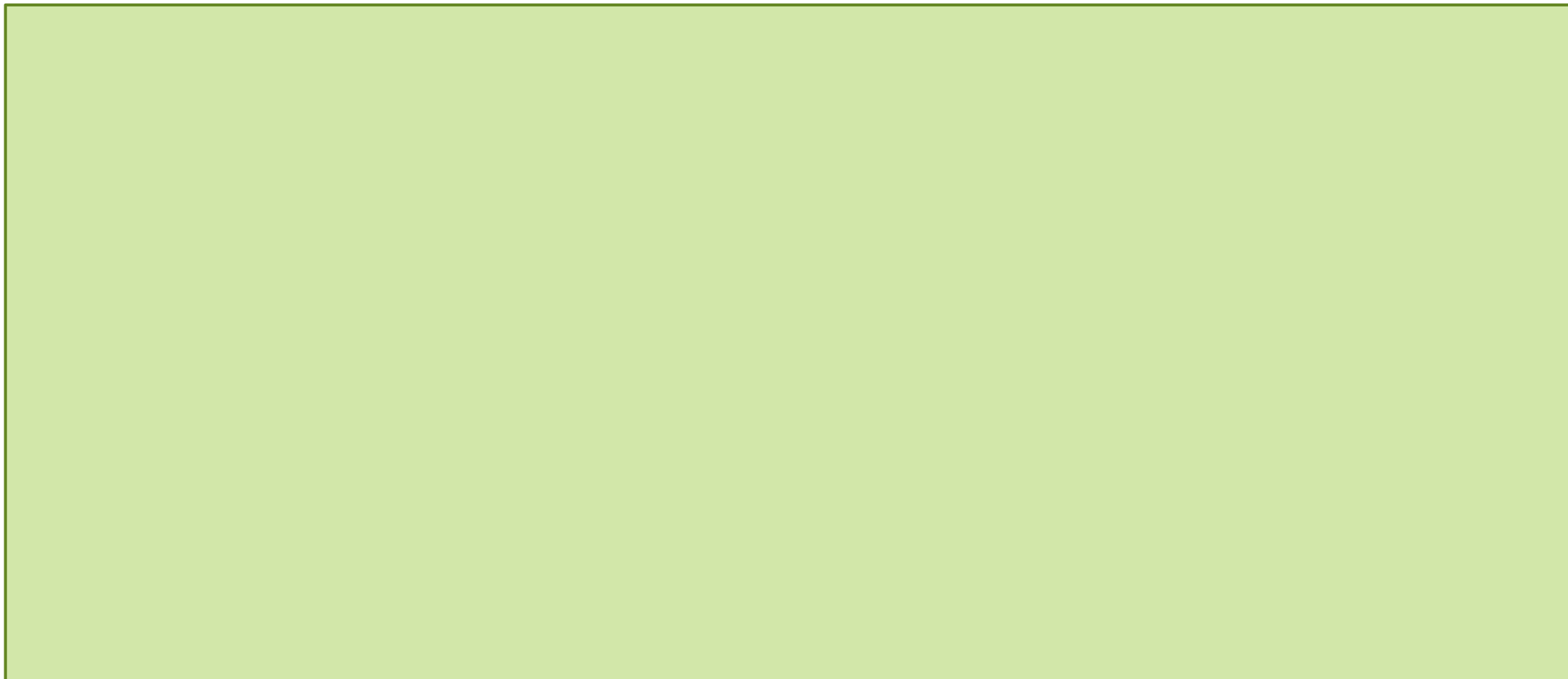
### Глава IV «Памятная»

- Первый день в садике
- Первый рисунок
- Первая поделка
- Первый утренник

### Заключение



# Фотография



# Личная карточка

- Имя, фамилия \_\_\_\_\_
- Дата рождения \_\_\_\_\_
- Мама, папа \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- О самом любимом (еда, игры, сон)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Детский сад, группа \_\_\_\_\_
- Воспитатели \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Дата первого дня в детском саду \_\_\_\_\_

# Умелки на начало посещения детского сада

- Речь \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Знание информации о себе  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Одевание \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Владение ложкой  
\_\_\_\_\_
- Личная гигиена, туалет  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Засыпание \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Дневник посещения, настроения, аппетита, сна

Дата	Настроение (😊/😞)	Аппетит 🍴	Сон 🛌



# Дневник посещения, настроения, аппетита, сна

Дата	Настроение (😊/😞)	Аппетит 🍴	Сон 🛌

# Дневник посещения, настроения, аппетита, сна

Дата	Настроение (😊/😞)	Аппетит 🍴	Сон 🛌

# Дневник посещения, настроения, аппетита, сна

Дата	Настроение (😊/😞)	Аппетит 🍴	Сон 🛌

# Что положить в шкафчик?

- Несколько комплектов сменного белья: маечки, трусики, колготки, носочки.
- Сменная одежда для помещения: для девочки – юбка с футболкой, платье, бриджи, джемпер (если в группе прохладно), для мальчика – шорты или штанишки, футболка, бриджи, джемпер.
- Обувь: чешки для физкультурных и музыкальных занятий, сандалии с застежкой на липучке.
- Спортивная форма: футболка, шорты и носки.
- Расческа.
- Носовой платок / бумажные салфетки / влажные салфетки.
- Пакетики для грязных вещей.



# Как правильно попрощаться и встретиться?

- Необходимо придумать Ваш личный ритуал встреч и прощания (последовательность действий по одному и тому же сценарию, который настраивает на нужный лад).
- Ритуал должен быть: неизменным, успокаивающим, выражающим вашу любовь и привязанность друг к другу.
- Ритуал может быть: совсем коротким, на 1-2 минуты, и происходить непосредственно при прощании и встрече; продолжительным, начинающимся еще дома, по дороге в детский сад и заканчивающимся при расставании.

Варианты: сказка по дороге, поцелуй в кармашке/ладошке, вкусное угощение при встрече...



*После детского сада будьте особенно внимательны к ребенку, похвалите, поцелуйте, сходите вместе в парк, побудьте вместе, даже если у вас мало времени. Дайте малышу возможность побегать, попрыгать, то есть выплеснуть негативную энергию.*

## О чем поговорить по пути из садика?



- Что ты сегодня делал? Важно спросить о том, как прошёл день ребёнка: что он делал, что видел и что чувствовал, с кем подружился, во что играл.
- У природы нет плохой погоды. Обсуждение погоды всегда довольно интересное и занятное дело. Вы можете сначала попросить ребёнка описать свои ощущения и наблюдения, сделанные во время нахождения на улице, а затем помочь разъяснить какие-нибудь детали: почему желтеют листья, выпадает снег...
- Обо всем вокруг. Можно обсудить всё, что вам попадается по дороге: деревья, дома, насекомые, люди, машины. Пусть ребёнок выскажет свои ощущения и впечатления об увиденном, какие эмоции у него вызывают встречающиеся объекты, но не забывайте делиться и своими впечатлениями тоже – так сложится ваш диалог.
- О недавно прочитанной или планируемой для чтения книге. На примере произведений можно оценить поступки и поведение героев, узнать мнение ребёнка по поводу того или иного персонажа.

# Как формировать и закреплять полезные навыки?

- Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. В первой перечислите то, что ребенок уже умеет делать сам. Во второй – то, что выполняется с помощью взрослых.
- Сравните оба списка на присутствие повторяющихся позиций. Если такие пункты есть, значит, скорее всего, у Вас имеется желание контролировать уже сформированные у ребенка навыки.
- Отредактируйте список, вычеркнув из второй части те пункты, с которыми ребенок справляется сам. Оставьте лишь те умения, которые действительно нужно формировать.
- Далее работайте с отредактированным вторым списком, ежедневно упражняйте ребенка в необходимых действиях (одевание носков, мытье рук, складывание одежды и т.д.).
- Постепенно формируемые навыки из второго списка перемещайте в первый.
- После этого не обесценивайте труд Вашего ребенка: давайте ему столько времени на выполнение действий, сколько ему потребуется, не торопите и не делайте за него.



## В какие игры поиграть дома?

- Совместно с ребенком сделайте массу для лепки. Рецепт прост: в большой миске смешать 1 стакан соли, 2 стакана муки, 1 столовую ложку лимонной кислоты; влить 2 стакана кипятка, смешанного с красителем; добавить немного подсолнечного масла. Сухие ингредиенты доверьте ребенку, а работу с кипятком выполните сами.
- Теста получится много, оно будет теплое и мягкое, а значит любая игра будет интересной!
- Возможные игры: «Дорога в детский сад». Слепите из теста большую колбасу, из которой сформируйте дорогу, по которой пойдут фигурки человечков или зверюшек (например «лего»), или поедут любимые машинки в детский сад. Старайтесь обращать внимание ребенка на формирование деталей, которые встретятся по пути (используйте опыт ребенка, обязательно воплощайте то, что вспомнилось о «настоящей» дороге в Ваш детский сад).

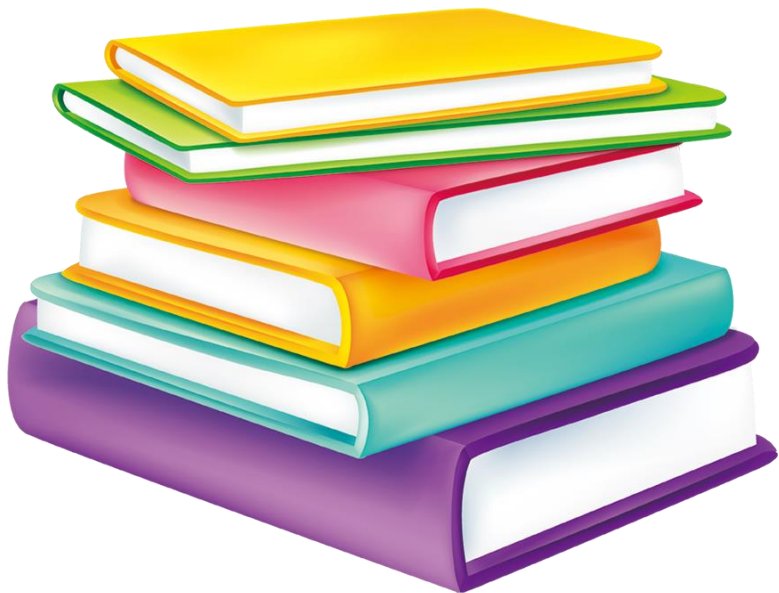


# Какие мультики про садик посмотреть?

- «Дед Мороз и лето»
- «Комаров»
- «Как Петя Пяточкин слоников считал»
- «Про Веру и Анфису»
- «Время барашка Тимми»
- «Жила-была Царевна – Не хочу в садик!»
- «Пепша идет в садик»
- «Каприз»
- «Гирлянда из малышей»
- «Три котенка», серия «Пойдем в детский сад»
- «Волшебный садик»



# Какие сказки почитать перед сном?



- «Добро пожаловать в детский сад! Виммельбух с окошками»
- «Зайка идет в садик. Проблемы адаптации»
- «Лама в садике без мамы»
- «Конни идет в детский сад»
- «Мышонок Тим идет в детский сад»
- «Зайчик Сева не хочет идти в детский сад!»
- «Енотик идет в детский сад»
- «Дуся и Поросенок Бобик. Первый день в детском саду»
- «Сказкотерапия детских проблем» Р.Ткач
- Терапевтические сказки О.В. Хухлаевой

# Развитие. Какие занятия полезны для развития детей в возрасте 2-3 лет?

- Развитие крупной моторики (упражнения, игры с мячом, кинезиосказки)
- Развитие мелкой моторики (лепка, мозаика, сортеры, манипуляции с крупами и различной формы предметами)
- Развитие словесно-логического мышления («Животные: мама и малыш», «Животные: где чей домик», «Животные: кто что ест», «Животные: кто как звучит», логические ряды, простые закономерности, найди лишнее, кубики, пирамидки, стаканчики и т.д.)
- Развитие зрительного анализа величин и пространственного мышления («Большой и маленький», «Высокий и низкий», «Короткий и длинный», «Близко и далеко», «Найди тень», «Распредели от большого к маленькому» и т.д.)

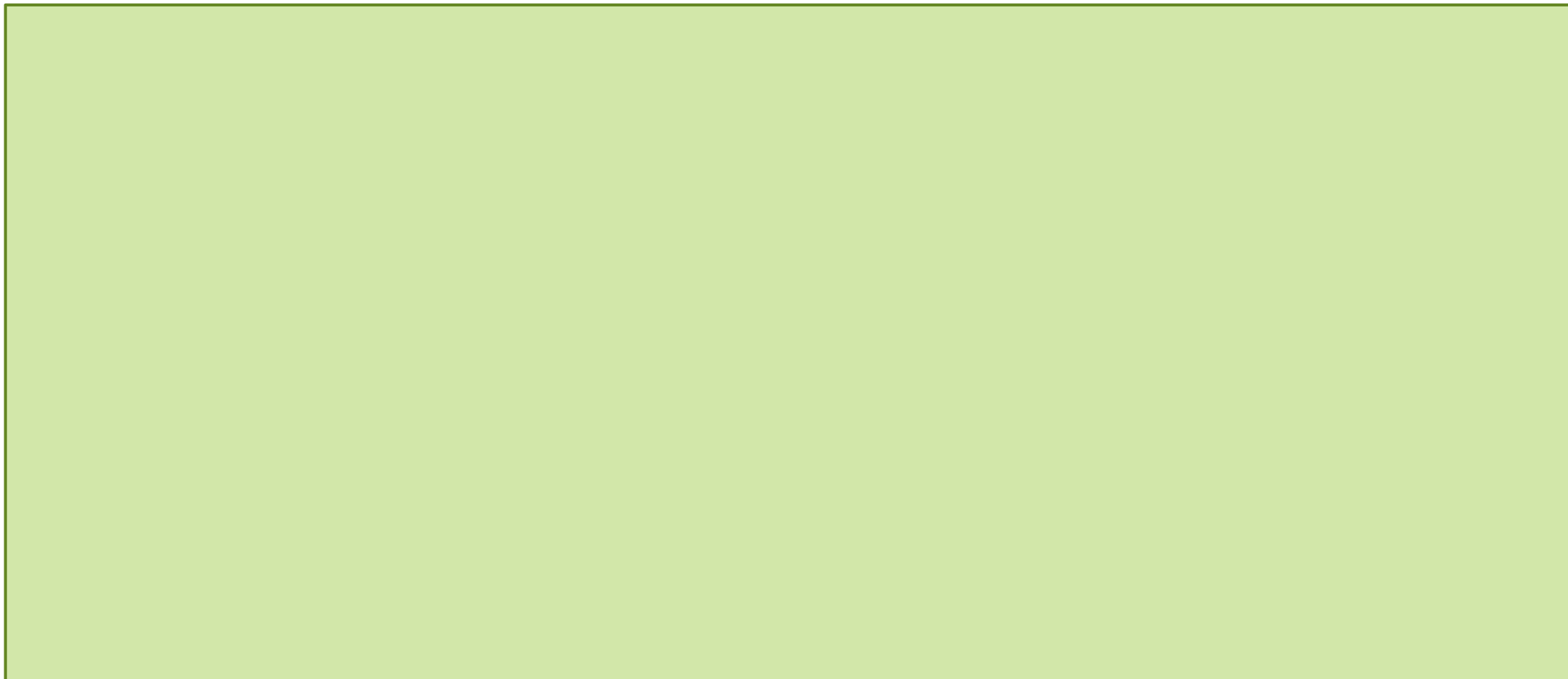
# Первый день в садике



# Первый рисунок



# Первая поделка



# Первый утренник



# Первый утренник





# Коротко о главном!

## Залог успешной адаптации:

- Режим дня
- Навыки самообслуживания
- Надежная привязанность
- Чувство безопасности
- Уверенность мамы в своем решении отдать ребенка в детский сад

*Помните: "Детский сад - это хорошо! Благодаря ему вы можете работать, а ваш ребенок развиваться в общении со сверстниками"*



Буду рада получить от Вас обратную связь или ответить на вопросы в соответствующем разделе на моем сайте [danilovaalena.ru](http://danilovaalena.ru)

С уважением, педагог-психолог Данилова Алена Сергеевна