



## ИНФО-БРОШЮРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Поступление в детский сад — важный этап для всей семьи. Эта брошюра поможет вам мягко пройти период адаптации и наладить сотрудничество «сад ↔ семья», чтобы каждый день приносил радость и уверенность.

### Кому подойдёт

- Малышам от 1,5 лет.
- Детям постарше, которые ранее не посещали сад.
- Тем, у кого был негативный опыт, и важно начать заново — бережно и по шагам.

### Как подготовить ребёнка к саду (за 2–4 недели до старта)

- Рассказывайте о саду позитивно. Что там играют, гуляют, кушают и отдыхают. Пройдите мимо сада, покажите, куда он пойдёт.
- Синхронизируйте режим. Приблизьте домашние время подъёма, питания, прогулок и сна к садовскому. Учим засыпать без качания/бутылочки/соски.
- Социализация. Чаще бывайте на площадках, приглашайте гостей — опыт общения снижает стресс.
- Самостоятельность. Тренируемся кушать ложкой, пить из кружки, мыть руки, пользоваться горшком, одеваться и убирать игрушки на место. Хвалим за каждый шаг!
- Заранее изучите правила и распорядок на сайте: [tela.ee/ee/about](http://tela.ee/ee/about).

- Важно: не планируйте новые прививки/сложные процедуры сразу перед началом адаптации — это дополнительная нагрузка.

### **Адаптация: примерный мягкий план на 3–4 недели**

Все дети разные: план гибкий и подстраивается под ребёнка.

1-я неделя. Знакомство с группой 2 часа (9:00–11:00).

Утром — одна и та же короткая «ритуальная» последовательность: пришли → обнялись/поцеловались → передали воспитателю → уверенно ушли.

Не задерживайтесь у дверей и не подслушивайте — это затягивает расставание. Можно перезвонить воспитателю спустя 15–20 минут.

2-я неделя. Приход на завтрак, уход после обеда (8:30–12:30).

3-я неделя. Пробуем дневной сон в своей кроватке, забираем после пробуждения (~15:00).

4-я неделя. Полный день с вечерним ожиданием, домой с 16:00.

### **Полезно:**

- В первые недели не берите паузы/«выходные», чтобы не сбивать ритм.
  - Попробуйте, чтобы в сад водил тот родитель, кому проще — часто это папа.
  - Не «покупайте» поход в сад сладостями. Лучше — совместная приятная традиция после сада.
  - Всегда говорите, когда придёте, и приходите вовремя.
  - Если пришли во время приёма пищи, дождитесь окончания — так мы не мешаем другим детям.
  - Прощаемся коротко и доброжелательно. Если ребёнок не хочет уходить домой — остаёмся спокойными и последовательными.
- О чувствах и «скачках»: временные сбои сна/аппетита/настроения — нормальны. Поддерживайте, держите режим и говорите с ребёнком о его дне. Учителя рядом, чтобы помочь.

## Ежедневный распорядок

|              |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
| 07:30–08:30  | Приём, утренний осмотр, зарядка     |
| 08:30–09:00  | Завтрак                             |
| 09:00–09:10  | Подготовка к занятию                |
| 09:10–10:00  | Образовательная деятельность        |
| 10:00–10:15  | Витаминная пауза                    |
| 10:15–11:40  | Подготовка к прогулке и прогулка    |
| 11:40–12:00  | Возвращение, подготовка к обеду     |
| 12:00–12:30  | Обед                                |
| 12:30–15:00  | Подготовка ко сну и дневной сон     |
| 15:00–15:10  | Подъём, «воздушные ванны»           |
| 15:10–15:30  | Полдник                             |
| 15:30–16:00  | Индивидуальная работа, игры, чтение |
| 16:00–17:00* | Прогулка, уход домой                |

*\*группа малышей работает до 17.00*

### Что принести (чек-лист)

- Подгузники (если актуально) и запас одежды на день. В начале приучения к горшку смены может потребоваться больше.
- Сменная обувь с нескользящей подошвой и фиксированной пяточкой которую ребёнок может сам надевать.
- Уличная обувь и одежда по погоде (проверяем размер — слишком большая/маленькая мешает самостоятельности).
- Одежда в группе — простая и удобная, легко надевается через голову/ноги.

Минимум сложных застёжек: избегаем пуговиц/кнопок/тугих молний, длинных шарфов и завязок.

- Зимой — комбинезон; шапка-шлем — удобно надевать самому.
- Маркируем вещи: имя/инициалы на одежде и обуви.
- Проследите, чтобы у ребенка в детском саду была целая и чистая одежда.

### **Организационная сторона**

- Приводим детей к началу занятий, до 9:00. Если опаздываете — напишите/позвоните нам
- После подписания договора приглашаем присоединиться в закрытые группы в Facebook, где мы выкладываем рутинные моменты из жизни детей в саду. Это не родительский чат!
- Ссылки на закрытые группы для родителей в Facebook. Подключайтесь только в ту группу, где ваш ребенок.

#### *Для родителей малышей*

Email: [soim@tela.ee](mailto:soim@tela.ee) FB: <https://www.facebook.com/groups/1252270495127513/>

#### *Для родителей старших детей*

Email: [soim@tela.ee](mailto:soim@tela.ee) FB <https://www.facebook.com/groups/719819921949384/>

- После успешной адаптации полезно давать ребенку 1 «выходной» день в неделю — нервной системе тоже нужен отдых. Смотрите по состоянию ребёнка.
- Кашель, простуда, недомогание — это тоже болезни, и приведение больного ребенка в детский сад представляет опасность как для вашего здоровья, так и для здоровья других детей. Всегда следим и просим долечивать детей и уважать другие семьи. При заболевании ребенка инфекционным заболеванием (ветряной оспой, гриппом, глазной инфекцией, энтеровирусом, желудочным гриппом и др.) родителю необходимо как можно быстрее сообщить учителю. Так мы сможем сразу продезинфицировать помещения, игрушки и, возможно, предотвратить распространение.
- Первый человек для вопросов — учитель группы. Все вопросы и волнения сначала обсуждаем с нашим персоналом и не в родительском чате (так быстрее, точнее, достовернее, продуктивнее).
- Просим закрывать ворота за собой — это безопасность детей.

Детский сад — партнёр семьи.

Наше сотрудничество строится на диалоге, доверии и уважении.

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В “ОСТРОВ СОКРОВИЩ”**