

Снова в садик после карантина.

После длительного карантина детям сложно вернуться в "нормальную" жизнь и снова расставаться с родителями, которые пойдут на работу. Поэтому мы подготовили для вас советы, как безопасно "вернуть" детей в детский сад после окончания самоизоляции и помочь им повторно адаптироваться (реадаптироваться).



В период пандемии многие родители сидели с детьми дома и, конечно, дети за это время могли быстро отвыкнуть от садика. У кого-то «слетел» режим, кто-то «одичал» без общения со сверстниками и другими взрослыми, а кто-то просто наслаждается своими игрушками без необходимости делиться ими с другими.

Чтобы максимально смягчить необходимость посещения детского дошкольного учреждения

Воспользуйтесь следующими советами:

- **Играйте дома с детской игрушкой. Пусть в садик ходят куклы, динозавры, животные. Обыгрывайте режимные моменты (кормите «воспитанников», укладывайте их спать, водите на прогулку и проводите с ними занятия);**
- **Восстанавливайте уже сейчас привычный режим дня;**
- **Устраивайте онлайн "встречи" с детьми из группы. "Прекрасно будет, если на онлайн-встрече дети "придут" с любимой игрушкой. И познакомят друг друга со своими "друзьями". Потом, когда разрешат, эту игрушку можно будет взять с собой в садик – она уже будет "знакома с чужими"**

людьми". Такие встречи могут быть нечастыми, но регулярными. Хотя бы дважды в неделю по 10-15 минут. И взрослым важно быть рядом, чтобы приобщаться и, если нужно, управлять процессом. Кроме того, детям после этих встреч важно будет отдохнуть, возможно, они будут в перевозбужденном состоянии;

➤ **Мечтайте с детьми! Родители могут говорить: "А я мечтаю пойти на работу. Я представляю, как выберу платье, туфли, подберу серьги и тому подобное. Давай помечтаем, как и ты собираешься в садик. Ты что хочешь надеть? А какую игрушку возьмешь? А какой дорогой мы пойдём?" – и в воображении "пройдитесь" с ребенком в садик;**

➤ **Вспоминайте вместе с детьми детский сад. Напомните малышу интересные мероприятия, моменты, забавные истории, происходившие в группе. В этом Вам помогут фото и видео материалы из семейного архива или фотоархива группы на сайте ДОУ.**

➤ **Например, мы с внуком по телефону интересуемся у воспитателей, как поживает без детей мини огород на подоконнике и начатые детьми группы эксперименты. Нам присылают фото растений и группы, которая «скучает без детей и терпеливо их ждет»;**

➤ **Обыграйте вместе с ребенком новые правила. Покажите, как измеряют температуру. Предупредите ребенка, что это надо будет делать не только дома, но и в садике. Напомните про то, что важно регулярно мыть ручки. Можно также поиграть в супергероев здоровья, как они моют руки, не тянут руки в рот, измеряют температуру, чихают в локоть;**

Если Вы не знаете, как будет организован прием ребятишек после снятия режима самоизоляции, то перед выходом детей в детский сад уточните, что изменилось в правилах приема детей в ДОУ и объясните эти правила своему малышу.

Успешной и легкой реадaptации

Вашим деткам, нашим воспитанникам!