

Чек-лист для детского сада: подготовка ребёнка и родителей

Документы и оформление

- Получить направление в детский сад (через отдел образования или Госуслуги)
- Встать в очередь на место в саду (если ещё не стоите)
- Подтвердить место и получить уведомление о зачислении

Собрать пакет документов для зачисления:

- Заявление от родителей
- Свидетельство о рождении ребёнка (копия)
- Паспорт родителя (копия)
- Полис ОМС ребёнка (копия)
- СНИЛС ребёнка
- Медицинская карта (форма 026/у)
- Прививочный сертификат (форма 63)
- Карта профилактических прививок
- Результаты анализов (перед поступлением)

Пройти медицинский осмотр:

- Педиатр
- Невролог
- Офтальмолог
- ЛОР
- Ортопед
- Хирург
- Стоматолог
- Девочкам — детский гинеколог (по возрасту)
- Психиатр (обязательно для зачисления)

Сдать анализы:

- Общий анализ крови

- Общий анализ мочи
- Соскоб на энтеробиоз
- Анализ на яйца глист
- Мазок на патогенную флору (по необходимости)
- Заключить договор с детским садом
- Получить памятку для родителей
- Узнать контакты группы (воспитатели, медсестра, заведующая)
- Подать заявление на компенсацию части родительской платы

Покупки для детского сада

Одежда для группы

- Футболки и маечки (5-7 штук)
- Шорты и лёгкие брючки (3-4 пары)
- Колготки и носочки (с запасом, 7-10 пар)
- Пижама или комплект для сна
- Трусики (с большим запасом — 10-14 штук)
- Запасной комплект одежды (в шкафчик)
- Спортивная форма (футболка, шорты)
- Форма для музыкальных занятий (по требованиям сада)

Обувь

- Сменная обувь в группу (с закрытым носком, на липучке)
- Чешки или белые носочки для музыки и физкультуры
- Резиновые сапоги (для прогулок в дождь)
- Уличные ботинки по сезону

Для сна

- Постельное бельё в кроватку (2-3 комплекта)
- Пододеяльник, простыня, наволочка (по размеру кроватки)
- Пижама или сорочка для дневного сна
- Мягкая игрушка для сна (если разрешено)

Для творчества и занятий

- Пластилин с доской
- Цветные карандаши (12 цветов)
- Фломастеры (12 цветов)
- Альбом для рисования (2-3 штуки)
- Акварель и гуашь
- Кисти (набор)
- Стаканчик-непроливайка
- Клей-карандаш и ПВА
- Ножницы с закруглёнными концами
- Цветная бумага и картон
- Тетради для занятий (в клетку или линейку)

Гигиена

- Полотенце для рук (2 штуки — в группу и на прогулку)
- Полотенце для лица
- Расчёска (подписанная)
- Носовые платки (многоразовые или одноразовые)
- Влажные салфетки
- Мыло в мыльнице (по необходимости)
- Зубная щётка и паста (если в саду чистят зубы)
- Горшок (для ясельной группы, если ребёнок ещё не ходит на унитаз)

Для прогулок

- Комбинезон по сезону
- Шапка по сезону (2 штуки)
- Шарф или снуд
- Варежки или перчатки (2-3 пары)
- Демисезонная куртка и штаны
- Дождевик

Подписывание вещей

- Подписать всю одежду и обувь (бирки, стельки)
- Пришить именные метки или приклеить специальные наклейки
- Подписать постельное бельё
- Подписать канцелярию

Здоровье и медосмотр

Перед поступлением

- Пройти всех необходимых врачей
- Сдать все анализы
- Оформить медицинскую карту
- Получить справку об отсутствии контактов с инфекционными больными (действительна 3 дня)
- Оформить прививочный сертификат
- Решить вопрос с вакцинацией (делать или оформить медотвод)

Хронические заболевания и особенности

- Сообщить воспитателям и медсестре об аллергиях
- Написать заявление на особое питание (при необходимости)
- Передать информацию о хронических заболеваниях
- Объяснить особенности режима (если ребёнок принимает лекарства)
- Передать список запрещённых продуктов

Адаптация и здоровье

- Начать закаливание за 1-2 месяца до сада
- Укрепить иммунитет (витамины, прогулки, питание)
- Приучить к режиму дня, похожему на садовый
- Научить ребёнка сообщать о недомогании
- Подготовиться к частым болезням в первый год (это нормально)

Психологическая подготовка ребёнка

За 2-3 месяца до сада

- Рассказывать о саде в позитивном ключе

- Читать книги о детском саде
- Играть в «детский сад» дома с игрушками
- Гулять рядом с садом, рассматривать здание
- Встречаться с детьми, которые уже ходят в сад
- Посетить площадку при саду (если возможно)
- Познакомиться с будущими воспитателями (на дне открытых дверей)

За 1 месяц до сада

- Обсудить, что будет в саду (игры, занятия, прогулки, сон)
- Объяснить режим дня в саду
- Рассказать, кто будет забирать ребёнка
- Показать фото воспитателей (если есть на сайте)
- Ответить на все вопросы ребёнка честно
- Не пугать садом («вот пойдёшь в сад — там тебя научат...»)

Навыки самостоятельности

- Научить самостоятельно есть ложкой
- Научить пить из чашки
- Приучать к горшку (или научить проситься в туалет)
- Научить частично одеваться и раздеваться
- Научить мыть руки с мылом
- Научить пользоваться носовым платком
- Научить просить помощи у взрослого
- Научить играть с другими детьми (по очереди, делиться)

Эмоциональная подготовка

- Отрабатывать короткое расставание (оставлять с бабушкой, няней)
- Учить ребёнка выражать эмоции словами
- Обсуждать чувства («ты грустишь, потому что мама ушла»)
- Придумать ритуал прощания (поцелуй, особое рукопожатие)
- Дать «талисман» или фото мамы (если ребёнок просит)

Режим дня

До поступления в сад (за 1-2 месяца)

- Подъём в 6:30-7:00
- Завтрак в 8:00-8:30
- Прогулка утром (10:00-11:30)
- Обед в 12:00-12:30
- Дневной сон в 13:00-15:00
- Полдник в 15:30-16:00
- Прогулка вечером (16:30-18:00)
- Ужин в 18:30-19:00
- Отбой в 20:30-21:00

После начала посещения

- Подъём в одно и то же время
- Завтрак дома (лёгкий, если ребёнок не голоден)
- Путь до сада с запасом времени
- Вечером — спокойные игры и чтение
- Ранний отбой (после сада дети устают)
- Выходные — сохранение режима, но с послаблениями

Адаптация к детскому саду

Первый этап (1-2 недели)

- Приводить на 1-2 часа в день
- Забирать до обеда
- Находиться рядом с ребёнком (если разрешено)
- Наблюдать за реакцией ребёнка
- Не оставлять на сон в первые дни

Второй этап (2-4 недели)

- Оставлять на прогулку
- Оставлять до обеда

- Постепенно увеличивать время пребывания
- Начинать оставлять на дневной сон
- Следить за состоянием ребёнка после сада

Третий этап (1-2 месяца)

- Оставлять на полный день
- Наблюдать за поведением и настроением
- Поддерживать контакт с воспитателями
- Быть готовым к регрессу (слёзы, болезни)
- Не бросать сад в первые недели без веской причины

Признаки успешной адаптации

- Ребёнок идёт в сад без слёз (или с минимальными)
- Рассказывает о садике, воспитателях, детях
- Играет с другими детьми
- Ест в саду (даже не всё)
- Спит днём в группе
- Не болеет постоянно
- Сохраняет интерес к играм и занятиям

Признаки проблемной адаптации

- Постоянные истерики при расставании
- Регресс в развитии (перестал говорить, просится на ручки)
- Нарушения сна (кошмары, отказ от сна)
- Потеря аппетита
- Частые болезни (более 2 раз в месяц)
- Агрессия или замкнутость
- Энурез после начала посещения

Безопасность

Дорога до сада

- Обсудить безопасный маршрут

- Пройти маршрут вместе несколько раз
- Объяснить правила перехода дороги
- Дать светоотражающие элементы
- Напомнить о правилах поведения с незнакомцами

В саду

- Объяснить правила поведения в группе
- Поговорить о том, что можно и нельзя
- Научить сообщать воспитателю о проблемах
- Обсудить, что делать, если обижает другой ребёнок
- Дать контакты для экстренной связи

Здоровье и гигиена

- Научить мыть руки перед едой и после прогулки
- Объяснить, почему нельзя брать чужие вещи в рот
- Научить пользоваться своим полотенцем и расчёской
- Обсудить правила безопасности на прогулке

Взаимодействие с воспитателями

Первый контакт

- Познакомиться с воспитателями лично
- Узнать имя и отчество каждого
- Обсудить особенности ребёнка
- Передать информацию о здоровье и аллергиях
- Узнать правила группы (что приносить, как одевать)

Регулярное общение

- Задавать вопросы о дне ребёнка
- Делиться информацией о самочувствии утром
- Сообщать об изменениях дома (стресс, недосып)
- Участвовать в родительских собраниях
- Помогать с мероприятиями (по возможности)

- Уважительно относиться к правилам сада

Решение вопросов

- Обсуждать конфликты с воспитателями лично, не при детях
- Не критиковать сад при ребёнке
- Обращаться к заведующей при серьёзных проблемах
- Участвовать в родительском комитете (по желанию)

Что положить в шкафчик

Постоянный запас

- Сменный комплект одежды (футболка, шорты, носки, трусики)
- Пакет для грязной одежды
- Сменная обувь
- Расчёска
- Носовые платки
- Влажные салфетки

Сезонное

- Резиновые сапоги (осень, весна)
- Тёплые варежки и шапка (зима)
- Запасные колготки (в холодное время)
- Панамка (лето)

Для занятий

- Пластилин
- Цветные карандаши
- Альбом
- Клей и ножницы
- Материалы по запросу воспитателя

Полезные привычки

Ежедневные

- Собирать портфель (рюкзак) с вечера
- Готовить одежду на завтра
- Завтракать перед садом
- Обсуждать, как прошёл день
- Читать перед сном
- Соблюдать режим сна

Еженедельные

- Проверять шкафчик (забирать грязное, приносить чистое)
- Стирать постельное бельё
- Обсуждать с ребёнком, что понравилось за неделю
- Планировать выходные (давать отдых после сада)

На весь период

- Вести дневник достижений ребёнка
- Сохранять поделки и рисунки из сада
- Фотографировать на утренниках и мероприятиях
- Отмечать успехи в адаптации

Чего не стоит делать

- Приводить ребёнка в сад, если он болен
- Обсуждать воспитателей при ребёнке в негативном ключе
- Опоздывать утром (это сбивает режим группы)
- Забирать ребёнка позже установленного времени без предупреждения
- Давать с собой опасные предметы или дорогие игрушки
- Кормить ребёнка дома плотно перед садом
- Угрожать садом («не будешь слушаться — отведу в сад»)
- Сравнивать своего ребёнка с другими
- Резко прерывать адаптацию без необходимости
- Оставлять ребёнка в саду на полный день в первые недели

Что проверить перед первым днём

- Все документы оформлены и сданы
- Медицинский осмотр пройден
- Все покупки сделаны
- Вещи подписаны
- Шкафчик готов (одежда, обувь, запасное)
- Постельное бельё постирано и подписано
- Режим дня налажен
- Ребёнок психологически подготовлен
- Путь до сада отработан
- Знаете, во сколько приводить и забирать
- Есть контакты воспитателей
- Подготовлен «первый раз в сад» — праздник или фотосессия

Важные напоминания

- Адаптация занимает от 2 недель до 6 месяцев — это нормально
- В первый год ребёнок будет болеть часто — это тоже нормально
- Не сравнивайте своего ребёнка с другими
- Поддерживайте ребёнка, даже если он плачет
- Доверяйте воспитателям, но контролируйте ситуацию
- Сохраняйте спокойствие — дети чувствуют вашу тревогу
- Помните, что сад — это важный этап социализации
- Слушайте ребёнка и его чувства
- Не оставляйте ребёнка в саду на полный день слишком рано
- Радуйтесь каждому маленькому успеху

Совет: подготовка к детскому саду — это не только покупки и документы, но и эмоциональная настройка всей семьи. Будьте терпеливы, поддерживайте ребёнка и доверяйте своему родительскому чутью. Если что-то вызывает серьёзные опасения — не бойтесь обращаться к специалистам (психологу, педагогу, педиатру). Каждый ребёнок проходит адаптацию в своём темпе, и ваша любовь и поддержка — главное, что ему нужно в этот период.