

## Рекомендации для родителей по адаптации детей к детскому саду.

1. Заранее узнайте режим дня дошкольного учреждения и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка:

**Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада**(молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи,

2. Обязательно поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии на тот или иной продукт или лекарство.

**3. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности:** приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Подыграйте малышу, уступив ему первенство.

**4. Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом.** В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности

**5. Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста.** Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.

**6. Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки.** Ходите с ребёнком на праздники, на дни рождения друзей, **наблюдайте**, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

**7. Не обсуждайте при ребенке проблемы**, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.

**8. В первый день поступления ребёнка в детский сад не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу.** Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

**9. Разрешите ребёнку взять с собой в первый день в детский сад любимую игрушку.**

**10. Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день.** В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в детском саду.

**11. Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. Расставайтесь с ребенком легко и быстро.** Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания** – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

**12. Не делайте перерывы в посещении детского сада** — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

**13. Сохраняйте спокойный и бесконфликтный климат** для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в кино, цирк, в гости, сократите время просмотра телевизора.

Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

**Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах**, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

***Желаю Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!***

