***Ребенок идет в детский сад!***

Адаптация ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) adapto — приспособляю) – это сложный процесс приспособления организма, к изменяющимся условиям внешней среды.  
Чтобы первые недели пребывания в детском саду прошли по возможности без стрессовых ситуаций примите к сведению следующие рекомендации:  
 - рассказывайте ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;  
- постарайтесь наладить правильный распорядок дня (приблизьте его к режиму детского сада).  
- заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизьте к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приёма пищи…)  
- заранее прививайте ребёнку необходимые навыки самообслуживания;  
- заблаговременно сделайте необходимые прививки;  
- постарайтесь избавить ребёнка от вредных привычек (сосание пальцев , приём пищи из бутылочки, постоянное сосание пустышки, сон с обязательным укачиванием);  
- в первые дни ребёнок остается в детском саду на 1-2 часа, затем его пребывание доводится до полного дня в течение 2-3-х недель;  
- если ребёнку и маме очень тяжело расставаться, тогда отводить ребёнка в садик может отец или кто-то еще из близких;  
- заранее познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка;  
- никогда не пугайте ребёнка детским садом;  
- не затягивайте момент расставания с ребёнком в детском саду, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке…);  
- поддерживайте дома спокойную обстановку;  
- не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании;  
- не проявляйте перед ребёнком своего волнения и беспокойства;  
- будьте терпеливы;  
- демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.  
 Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, то Ваш малыш прекрасно справиться с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?»**

1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует ваши переживания.

2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, помахать рукой, а также ритуал встречи.

3. По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться.

4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой во время, как пообещали.

5. Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены.

6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

7. В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.

8. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

9. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, посещение гостей.

10. Будьте терпимее к его капризам, «не пугайте», не наказывайте детским садом.

11. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малышу.

12. Не скупитесь на похвалу.

13. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

***Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!***