

# Рекомендации для родителей

# в период адаптации ребёнка

# к детскому саду

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние ребенка.

Поэтому мы рекомендуем:

* Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребёнок;
* Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
* Обучить ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребёнка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок;
* Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми;
* Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребёнком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации;
* В первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку.
* Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем, остаться на сон и только (если рекомендует воспитатель и психолог), приводить малыша на целый день;
* В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

***Выполнение рекомендаций поможет Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации.***

***Удачи Вам в адаптации Ваших малышей!***