

## ***Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду***

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

***Поэтому мы рекомендуем:***

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок;
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда;
- Обучить ребенка 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 ребенка 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, ходит 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 ребенком 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, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день;
- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку;
- Ребенок должен приходить в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, проводить закаливающие процедуры.

***Выполняя вышеуказанные рекомендации,  
Вы сможете Вашему ребенку безболезненно пройти период адаптации к  
дошкольному учреждению!***