**Адаптация ребёнка в детском саду**

**(рекомендации для родителей)**

Поступление в детский сад – сложный этап в жизни любого малыша. Из знакомой семейной обстановки ребёнок попадает в непривычную среду. Чёткий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, незнакомая пища, непривычные условия для сна – все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию. А самое главное – ребёнок плохо чувствует себя без дорогой любимой мамы!

**Как облегчить ребёнку процесс перехода из дома в детский сад?**

Необходимое условие успешной адаптации - согласованность действий родителей и воспитателей, сближение их подходов к ребёнку. Учтите, что адаптация, привыкание к детскому саду может занимать от месяца до полугода.

1. Внушайте ребёнку, что детский сад – это здорово: там много игрушек, дети, с которыми малыш сможет вместе играть, воспитатели, которые заботятся о детях.

В присутствии ребёнка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников. Не пугайте ребёнка детским садом как наказанием.

1. Разработайте вместе с ребёнком несложный и недолгий ритуал прощания – и ему будет проще отпустить вас (помахать маме в окошко или поцеловать со словами: «Я тебя люблю»).
2. Дома в выходные дни старайтесь придерживаться того же режима, по которому ребёнок живёт в детском саду(утром вставать в то же время, соблюдать время приёма пищи и дневного сна).
3. Развивайте в ребёнке стремление быть самостоятельным при одевании, приёме пищи, умение занять себя игрой, пока у родителей важные дела.
4. Наблюдайте за тем, как у ребёнка складываются необходимые умения и навыки.

*Культурно-гигиенические навыки:* мыть руки перед едой, после загрязнения; насухо вытирать лицо и руки полотенцем; пользоваться носовым платком; есть с закрытым ртом, правильно держать ложку.

*Владение правилами этикета в соответствии с возрастом:* здороваться и прощаться со взрослыми, со сверстниками; употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность; аккуратно пользоваться туалетом, умывальником; не выходить из-за стола, не окончив еды, после еды говорить «спасибо».

1. Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить дружеские отношения. Помогите малышу в этом. Спрашивайте его дома о товарищах по играм, а, придя за своим ребёнком, уделите немного внимания и другим детям, обращайтесь к ним по именам. Поощряйте к проявлению внимания, сочувствия к сверстникам (делиться игрушками, отзываться на просьбу).

**Ребёнку в детском саду необходимо следующее:**

* Запасная одежда на случай, если ребёнок запачкается.
* Два комплекта нижнего белья.
* Форма для физкультурных занятий (футболка, трикотажные шорты, носки).
* 2 носовых платка.
* Расчёска.
* Обувь для группы с удобной застёжкой (шлёпки, тапочки не допускаются)ю
* В тёплое время года обязателен головной убор( во избежание теплового удара).
* 2 пакета в кабинке: в одном будет лежать чистое сменное бельё, другой пригодится, чтобы убрать в него грязную одежду.

При выборе одежды обратите внимание на то, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек и пуговиц, обувь на липучках вместо шнурков. Это поможет вашему ребёнку быстро собираться на прогулку и выглядеть опрятно и аккуратно.

В первое время ребёнку модно дать с собой любимую книжку, игрушку, которые будут напоминать ему о доме и помогут дождаться прихода любимых родителей.