**Адаптация ребёнка к детскому саду**

Уважаемые родители!  Для того  чтобы ваш ребенок быстро и легко привык к новому образу жизни, который предлагает детский сад, чувствовал себя в группе уверенно и комфортно, мы просим Вас о сотрудничестве в период его адаптации к новым условиям.

*В детском саду ребенку нужно привыкнуть:*

*- к новым взрослым людям, которые будут о нем заботиться;*

*- обществу своих сверстников;*

*- новой пище и условиям еды;*

*- новой обстановке для сна.*

Вашему ребенку будет легче привыкать ко всему постепенно.

Важно до поступления в детский сад приблизить домашний режим дня к режиму детского сада.

Психологически ребенку наиболее тяжело даются 3 момента из режима детского сада: приход утром и расставание с родными, возвращение в группу после прогулки, укладывание на дневной сон.

**Рекомендуемый вариант посещения детского сада на период привыкания:**

1. Сначала приводить ребенка на  1-ю половину дня до сна. Если эмоциональные реакции ребенка будут очень сильными (постоянный непрекращающийся плач) разделите этот этап на два:

- Сначала приводить ребенка на 2 – 2,5 часа в период с 9.00 до  возвращения в группу с утренней прогулки, накормив ребенка дома завтраком (в начале посещения детского сада желательно в первые дни не оставлять ребенка надолго, так как даже 2 часа в стрессовой ситуации покажутся малышу вечностью).

- Затем  время пребывания в детском саду увеличится с 8.00 до 12.00,  и мы предложим ребенку попробовать обед в группе.

2. После этого попробуем оставлять ребенка в группе спать и примерно 1- 2 недели Вы будете  забирать его после дневного сна (оставлять на сон только тогда, когда ребенок привыкнет к другим режимным процессам). Если будете оставлять ребенка на дневной сон, принесите для облегчения засыпания его любимую игрушку из дома (или приносите ее ежедневно) и пижамку.

3. Далее можно переходить на полный режим, то есть то время пребывания ребенка в детском саду, которое удобно Вам.

Сколько по времени будет продолжаться каждый этап, сказать трудно, потому что все дети проходят  адаптацию по-разному.

**Обязательно:**

- Повесьте в шкафчик ребенка  пакет с запасной одеждой (белье, колготки-гольфы, рубашка-платье – может быть несколько комплектов белья) и пакет для мокрой одежды.

- Расскажите воспитателям и психологу о ребенке как можно больше, все, что Вы считаете особенно важным. Мы готовы прислушаться к Вашим пожеланиям.

- Если что-либо будет волновать Вас  в связи с детским садом, не обсуждайте это при ребенке, но обязательно поделитесь вашими сомнениями с воспитателями.

**По возможности:**

- Приводить ребенка в детский сад лучше тем взрослым, с которыми ребенок не проводил весь день и привык к ежедневному расставанию с ними.

- Если ребенок  не легко идет в группу, по-возможности не затягивайте расставание с ним  утром: долгие проводы – долгие слезы (Передали ребенка воспитателю и уходите, иначе он снова побежит к вам и отрываться от вас ему будет уже труднее. Не заглядывайте в окно группы с улицы: если ребенок вас увидит – у  него, скорее всего, начнется истерика).