***Консультация для родителей. Воспитатель Лебедева Елена Николаевна:***

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ.

**Ваш малыш пошел в детский сад.**

Ребенок впервые идет в детский сад и многих родителей мучает вопрос:

- Сможет ли малыш адаптироваться к новому месту и образу жизни?

- Чем помочь своему любимому чаду?

- Как подготовиться самим родителям к этому важному шагу в новую жизнь?

**ПРОФИЛАКТИКА.**

Для начала стоит заняться профилактикой самых «популярных» респираторных заболеваний. И здесь все средства хороши – закаливание, фруктовая «диета», приём витаминных комплексов.

Повысить иммунитет и аппетит поможет приготовление кисломолочных продуктов. И помните, что 70% иммунитета - в кишечнике, а значит, «кормить» ребенка надо правильно.

**ПОРЯДОК.**

Часто отдав ребенка в детский сад родители облегчённо вздыхают: «Там тебя быстро приучат к дисциплине!» намного лучше, если вы сами научите малыша одеваться, складывать вещи, пользоваться ложкой, убирать за собой игрушки. Любое обучение лучше начать с собственного примера. Помните, что многие привычки – родом из детства.

**РЕЖИМ.**

Детский сад – это новый мир для вашего малыша! Здесь незнакомые люди, иные правила, другой распорядок. И многие трудности адаптации возникают потому, что ребенку сложно моментально приспособиться к новому образу жизни. Старайтесь и в выходные соблюдать рабочий распорядок. Помните: переход к другому режиму может занять несколько месяцев.

Не забывайте, что ребенок сможет справиться с любой стрессовой ситуацией только с помощью своих любящих и терпеливых родителей. Не пренебрегайте общением с малышом. Поддержав своего ребенка в преддверии нового этапа жизни, вы обеспечите ему уверенность в себе и в людях, которые всегда могут прийти на помощь.

