**Рекомендации для родителей по адаптации детей в детском саду**

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, которая включает широкий спектр индивидуальных реакций в зависимости от психофизиологических особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в яслях, детском саду.

 Адаптация детей в детском саду очень актуальна, и давно в центре внимания. Всем известно, что некоторые дети могут быстро адаптироваться к саду, а некоторые дети подвергаются большему стрессу, который провоцируется резким отрывом его от семьи, от мама.

**Чтобы не случился стресс у ребенка, и он легче адаптировался к саду, можно придерживаться следующих рекомендаций.**

1. До первого сентября прийти на родительское собрание, где зачитываются правила поступления детей в детский сад

.2. Создать благоприятный настрой к детскому саду.

.3. Придерживаться дома, в семье режима, совпадающего с режимом детского сада.

4. Не ограничивать общение на детской площадке с детьми-сверстниками.

5. По возможности ограничивать время пребывания ребенка в детском саду первое время, пока он не привыкнет к новой обстановке.

6. Приводить ребенка в детский сад тому родителю, к которому он менее привязан, например, отец- он более строгий и его дети больше слушаются и меньше им манипулируют.

7. дать ребенку в детский сад его любимую игрушку.

8.Не опаздывать, приходить всегда в одно и то же время.

9. В период привыкания ребенка к детскому саду быть к нему более чутким и внимательным.

10. Не затягивать расставание утром с ребенком.

11. В выходные дни соблюдать режим дня.

12. Во время адаптации ребенка к детскому саду надо снизить уровень предъявляемых к нему требований и максимально окружить вашей заботой, любовью и вниманием.

ВАЖНО: обязательно заранее познакомьтесь со всеми воспитателями вашего ребенка, запомните их имена. Старайтесь общаться с ними доброжелательно.

Ребенку нужна ваша моральная помощь и поддержка.