

**АДАПТИРУЕМСЯ К ДЕТСКОМУ САДУ.**

**Правила поведения родителей в период адаптации детей к детскому саду:**

*1.Старайтесь дать ребенку опыт общения с другими детьми и взрослыми. Заранее готовьте ребенка к временной разлуке с родными. Посещайте детские площадки, парки, ходите в гости. Но! Во время адаптации постарайтесь максимально исключить посещение многолюдных мест, чтобы не возникало поводов для переутомления и новых стрессов у малыша.*

*2 . Учитывайте возраст и эмоциональную привязанность ребенка.*

*3. Рассказывайте, что в детском саду весело, интересно. Выделяйте положительные моменты в посещении детского сада, чтобы малыш шел туда с желанием.*

 *4. Приучайте ребенка к режиму детского сада. Старайтесь соблюдать режим и в выходные дни.*

 *5. Если ребенок засыпает только с помощью взрослого, попытайтесь изменить эту привычку (лучше это сделать в домашних условиях задолго до поступления в детский сад).*

*6 . Приучайте ребенка к самостоятельности (учите малыша самостоятельно есть, раздеваться и одеваться, мыть руки, пользоваться горшком ( туалетом) и т. д.). Ребенок будет чувствовать себя более уверенным.*

*7. Давайте возможность и учите ребенка самостоятельно играть в разнообразные игрушки.*

*8. Приучайте детей есть разнообразные блюда, ежедневно включайте в меню супы, каши, твердую пищу ( картошку, мясо кусочками, котлеты), салаты.*

 *9. Предоставьте ребенку возможность эмоциональной разрядки, возможность выплеснуть эмоции, если ему это необходимо. Первое время малыш может капризничать дома, переключайте его внимание на что-то интересное. Самое главное, вовремя остановить ребенка и обеспечить спокойную обстановку перед сном (почитать книгу, рассматривать картинки, принять успокаивающую ванну и т.д*