**Рекомендации для родителей в период**

**адаптации ребенка к детскому саду**

Адаптационный период-серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни.

Поэтому мы рекомендуем:

• Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского

сада, в которую будет ходить ребенок.

• Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания

малыша новые для него блюда.

• Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам

самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться;

самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на

горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного

возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и

лямок.

• Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает

общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и

т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

• Необходимо сформировать у ребенка положительную установку,

желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка

со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите,

обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально

положительно родители будут относиться к такому важному событию,

как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет

протекать процесс адаптации.

• В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке

(в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.

• Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения

ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на

целый день.

• Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в

середине недели "выходной день" для малыша.

• Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Если

окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с

близкими и посторонними взрослыми, если он открыт и

доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к

поступлению в детский сад или ясли.