***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***Адаптация ребенка в детском саду.***

После долгих раздумий вы все – таки решили отдать ребенка в детский сад. Теперь перед Вами стоит вопрос, как подготовить ребенка к посещению ДОУ? Как помочь ему легче адаптироваться?

***Предлагаем Вам использовать несколько простых рекомендаций.***

***Что нужно делать, когда ребенок уже начал посещать детский сад:***

1. В начале приводите ребенка на 1-2 часа в день, затем оставьте на обед, далее на сон. Когда ребенок уже будет оставаться на сон, забирайте его после полдника, не ждите окончание работы сада.
2. Во время адаптации у детей часто нарушается аппетит сон. Быстрее всего восстанавливается аппетит. Со сном часто бывают проблемы. Поэтому не отчаивайтесь, если ваш малыш ни с первой попытки сможет заснуть в группе.
3. Приводя ребенка в д\с, не передавайте ему свое беспокойство: не стойте у дверей, не подсматривайте в окно, отдайте ребенка воспитателю спокойно. Не обсуждайте при ребенке проблемы, касающиеся сада.
4. Старайтесь в выходные соблюдать такой же режим дня, что и в детском саду.
5. В период адаптации уменьшите просмотр телевизора, посещение гостей и любых новых событий. Новизны у ребенка и так хватает.
6. В первые несколько дней ребенок чувствует себя скованно . постоянное сдерживание эмоций может привести к нервному срыву, поэтому в период адаптации ребенку просто необходимо «выпускать» эмоции в первичной, домашней обстановке, не вызывающей скованности. Не ругайте его за то, что он слишком громко кричит или быстро бегает – это ему необходимо.
7. Два слова об игрушках. Приучите ребенка выносить игрушки во двор, а в дальнейшем приносить в д\с только те игрушки, которыми он готов поделиться с друзьями. В противном случае малыш прослывет жадиной или все время будет находиться в тревоге за свою любимую игрушку.

***Важно помнить:***

Привыкание к дошкольному учреждению – это также т тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

Нужно быть очень внимательным к крохе в этот нелегкий для него период. Хвалить и благодарить, что помогает маме управиться с делами, восхищаться умением ладить со своими в группе, дарить ему мелкие подарки, чаще целовать и обнимать его.

Положительные эмоции Вашего ребенка от посещения детского сада – противовес всем отрицательным эмоциям и главный выключатель их. Они сравнимы только лишь с рассветом, который возвещает нам о том, что ночь уже давно пошла на убыль и будет светлый, много обещающий всем день. Обычно в первые дни адаптации они не проявляются совсем или немного выражены в те моменты, когда малыш как будто «опьянен» ориентировочной реакцией на «прелесть новизны». Когда малыш начинает весело говорить о детском садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Чем легче адаптируется ребенок, тем раньше проявляются они, похожие на первые листочки. Всем возвещающих о завершении у вашего ребенка адаптационного процесса. Особенно благоприятна радость. Вообще, улыбка и веселый смех, пожалуй – главные «лекарства», вылечивающие большинство из негативных сдвигов адаптационного периода.

*Подготовил:*

*воспитатель младшей группы*

*Колотова Н.В.*