**Адаптация ребенка к детскому саду. Что нужно знать родителям?**

Что же такое «адаптация ребенка к детскому саду» и как сделать так, чтобы она прошла наиболее безболезненно для Вашего малыша? К вашему вниманию несколько простых правил. которые помогут Вашей крохе в этом не легком деле.

1. Начните готовить ребенка к детскому саду заранее. Расскажите что такое садик, как туда ходят другие детки, что они там делают, как играют, кто такие воспитатели и пр. Постарайтесь заинтересовать своего малыша, поиграйте с малышом в детский сад, причем какая-то из игрушек пусть окажется им самим.
2. Познакомьтесь с режимом дня детского сада и максимально приблизить к нему режим ребенка. Если вы привыкли вставать в 10часов, то ранний подъем будет уже стрессом.
3. Приучайте ребенка оставаться без родителей. Маленькие дети, которые привыкли всегда быть рядом с родителями (а в большинстве случаев оно так и есть) испытывают тревогу оставаясь без мамы или папы. Оставляйте ребенка с родственниками или знакомыми, когда идете, например, в магазин. Сначала не надолго, потом увеличивайте время. Всегда говорите куда вы идете и через сколько вернетесь, малыш должен знать, что его не просто бросили, а оставили на время, так ему будет спокойней.
4. Перед тем как пойти в детский сад ребенок должен уметь сам себя обслуживать: кушать ложкой, ходить на горшок, одеваться, умываться. Научите просить помощи. Ведь не всегда все получается. Отсутствие этих элементарных навыков может усилить дискомфорт во время пребывания в детском саду.
5. Старайтесь подбирать ребенку такую одежду, которую ему будет максимально легко одевать и снимать. Подбирайте простые застежки на обуви и одежде, например: липучки вместо шнурков или пуговиц.
6. В первый раз оставляйте ребенка в саду не более чем на два или три часа. Недопустимо «бросать» его сразу на весь день!
7. Отдавая в садик, прощайтесь с ребенком легко и быстро. Долгое прощание с обеспокоенным выражением лица вызовет у вашего сына или дочери тревогу, а то и панику. Так же не стоит стоять «под дверью»
8. В первый раз оставляйте ребенка в саду не более чем на два или три часа. Недопустимо «бросать» его сразу на весь день!
9. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.
10. Не планируйте на период адаптации отучение от подгузников, сосок, прививки, посещение стоматолога и другие процедуры травмирующие детскую психику.

Помните, чем меньше нового ребенок встретит в детском саду, тем легче и быстрее пройдет период адаптации. Поэтому постарайтесь, чтобы идя садик ваш ребенок знал, что его там ждет, что там нет угрозы, что там весело и интересно.

Родителям необходимо помнить, что адаптация у всех детей протекает по-разному. Кто-то уже на третий день радостно бежит в детский садик, кто-то месяцами плачет по утрам, не отпуская маму