Рекомендации по адаптации ребёнка к детскому саду

****

**1**.  Приблизьте домашний режим к режиму детского сада, но делайте это постепенно.

**2.**Введите в домашний распорядок дня все новые моменты в режиме дня.
**3.**Создайте у ребёнка позитивный настрой относительно сада: читайте, рассказывайте истории, сказки про то, как весело и интересно в детском саду.
**4.** Устройте домашний «праздник – посвящение» с обязательным подарком. Поздравьте ребёнка с наступившим периодом взросления, вызвав ощущение гордости и радости.
**5.**На третьем году жизни, ребенок может и должен овладеть всеми навыками самообслуживания: есть и пить, умываться и чистить зубы, одеваться и раздеваться, своевременно пользоваться горшком/унитазом. Он с легкостью может научиться убирать за собой игрушки, вытирать тряпкой стол, аккуратно складывать одежду.
**6.**При расставании с ребёнком будьте уравновешены и спокойны. Помните: любое ваше внутреннее состояние сразу передаётся ребёнку.
**7.**Если ребёнок сильно плачет и хватается за маму – не затягивайте расставание, не «дразните» ребёнка своим присутствием.
**8.**Всегда сдерживайте свои обещания забрать ребёнка в условленное время.
**9.**После детского сада старайтесь сделать пребывание дома максимально спокойным, размеренным, не насыщенным эмоциональными переживаниями любого характера.
**10.**В первые недели хождения в сад избегайте каких – либо шумных, эмоционально насыщенных мероприятий ( шумные праздники, гости, цирки, театры и т.п.)
**11.** Постарайтесь укладывать ребёнка спать пораньше. Очень важен телесный контакт мамы с ребёнком в спокойной обстановке: перед сном погладьте малыша  по голове, спинке.
**12.**Перед сном купайте ребёнка в ванне с применением настоя из успокаивающих трав.
**13.**Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих вас проблем, связанных с посещением д\с.
**14.**Все разговоры с ребёнком о д\ с должны носить позитивную окраску, подчёркивайте все преимущества   д\с ( много друзей, игрушек и т.д.). Заряжайте ребёнка только позитивом.
**15.**Убеждайте ребёнка в том, что в д\с его очень любят и ждут дети и воспитатели; и когда его нет, они очень огорчаются.
**16.**Если вы забираете ребёнка раньше, всегда обращайте его внимание на то, что другие  дети остаются, и их ждёт много интересного. Готовьте его разговорами к тому, что скоро он тоже будет оставаться в д\с дольше.
**17.**Не обещайте ребёнку вознаграждение за посещение д\с.
**18.**Воспитателю необходимо время для того, чтобы хорошо узнать вашего ребёнка. Тесный контакт и нацеленность на конструктивное сотрудничество родителя значительно ускорит этот процесс.
**19.**Чем меньше разногласий и расхождений будет в подходе к воспитательно – образовательному процессу дома и в д\с, тем более комфортнее и увереннее ребёнок будет себя чувствовать.

***Теперь вы будете проводить с малышом намного меньше времени, чем раньше, но важно другое – теплота и нежность ваших взаимоотношений, любовь друг к другу, и в ваших силах сделать так – чтобы ребёнок чувствовал это всегда.***