**Рекомендации по адаптации ребёнка**

**к условиям детского сада**

* **Выполнять все просьбы администрации дошкольного учреждения с целью предупреждения заболевания у детей**
* **В первые 2-3 дня приводить малыша в группу на 1-3 часа. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы. Для каждого ребенка этот период индивидуален. Кто-то уже на второй день идет в группу с воспитателем без слез, а кто-то и через месяц плачет, поэтому следует набраться терпения и помочь своему малышу привыкнуть к новой для него обстановке.**
* **Отводя ребенка в детский сад, нежно и спокойно прощайтесь с ребёнком, а передав его воспитателю, немедленно уходите.**
* **Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, кто отобрал игрушку, а с целью скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.**
* **Не давайте ребенку новые виды пищи. В каждой группе в приемной комнате для родителей ежедневно вывешивается меню для детей на текущий день. Узнав, чем ребенка будут кормить сегодня, вы сможете спланировать его ужин дома, чтобы его питание было разнообразным, сбалансированным и калорийным**
* **Дома в это время ограничьте новые впечатления. Не принимайте и не посещайте гостей, новых знакомств ему хватает в детском саду.**
* **Не покупайте новые игрушки, пусть для него новыми и интересными будут в это время игрушки в группе**
* **Не наказывайте малыша, особенно не пугайте его тем, что вы оставите его в группе навсегда (вот будешь реветь: оставлю тебя в группе, или если ты меня не слушаешься, то я ухожу, а ты оставайся здесь)**
* **Не разрешайте малышу смотреть телепередачи более 10-15 минут**
* **Старайтесь предупреждать отрицательные эмоции (плач, неудовольствие), переключая внимание ребенка на что-то новое и интересное.**
* **Режим дня в выходные дни (за исключением времени пробуждения), не должен отличаться от привычного ритма, так как маленький ребенок плохо переносит трудности засыпания вечером и после обеда. Нарушения сна могут приобрести устойчивый характер, а дефицит сна приводит к нервозности, что в итоге повредит развитию ребенка.**
* **Необходимо интересоваться делами в группе и быть в тесном контакте с сотрудниками детского учреждения, помогать организации воспитательного процесса в нем.**
* **Постарайтесь уговорить ребенка оставить переночевать игрушку в садике и наутро встретиться. Пусть игрушка ходит ежедневно и знакомится там с другими игрушками, расспрашивайте, что с игрушкой происходит, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, можно узнать многое о том, как Вашему малышу удается привыкать к садику.**
* **Поддерживайте ребенка в период адаптации, постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период. Если у Вашего малыша сохранились к моменту поступления в детский сад вредные привычки (сосание пустышки, пальца, привычка к укачиванию, кормление с книжкой и др.) то отучать от них надо постепенно, по договоренности с персоналом группы: отдайте воспитателю пустышку так, чтобы ребенок этого не видел.**

***Терпения Вам и оптимизма! Наблюдайте за Вашим малышом, прислушивайтесь к нему, и он Вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы***

****