**«Рекомендации для родителей**

**в период адаптации ребенка к детскому саду»**

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

**Поэтому мы рекомендуем:**

* Домашний режим привести в соответствие с режимом группы детского сада.
* 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 о 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.