**Рекомендации родителям по адаптации ребенка к детскому саду.**

Адаптация – это процесс приспособления к изменившимся условиям, который включает влияние на многие психофизиологические функции растущего организма. Любые перемены – это, несомненно, стресс. Поэтому малышу так важна поддержка и доброжелательное отношение, внимание в этот период родителей.

**Вот несколько полезных рекомендаций для родителей**

**по адаптационному периоду.**

- Первое, что стоит помнить – не нужно грозить ребенку детским садом. Необходимо создать положительное впечатление, говорить, как малышу будет там хорошо и весело. Можно даже предложить ребенку дома поиграть в «детский сад» - тогда еще до знакомства с учреждением, он будет иметь представление о том, что это такое.

- Важно сразу поддерживать в домашних условиях режим дня, максимально близкий к режиму пребывания в садике. Если это новый режим для ребенка, оптимально начать адаптировать его за пару месяцев до похода в детский сад.

- Необходимо вовремя оформить медицинскую карту для поступления в детский сад.

- Обратите внимание на питание малыша. По составу оно должно быть приближено к рациону, предлагаемому в детском саду. Обязательно должны быть в меню каши и супы. Ребенок, питающийся исключительно полуфабрикатами, будет испытывать еще больший стресс от непривычной еды. Обед должен состоять из трёх блюд (первое, второе и компот).

- Желательно, чтобы к посещению детского сада малыш умел самостоятельно одеваться, хотя бы частично. Сюда же относится владение основными навыками: использование столовых приборов, умывание. Довольно важным фактором является приученность к горшку. Учиться новым действиям в стрессовой ситуации гораздо сложнее, чем прийти в незнакомый мир уже знающим.

- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2–3 недель (данный период индивидуален для каждого ребенка), учитывая желание малыша, можно оставить его на целый день в ДОУ.

- Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребенка о том, как прошел день, какие он получил впечатления. Обязательно нужно акцентировать внимание сына или дочери на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений матери, которых совсем недавно было намного больше.

- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике. Можно с вечера условиться, какие игрушки он возьмет с собой в детский сад, вместе решить, какую одежду он наденет утром.

- В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.

- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там. Пусть эти разговоры будут эмоционально окрашены, они помогут успокоить малыша.

- В первое время, когда ребенок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что сын или дочь могут привыкать к садику 2–3 месяца.

 Таким образом, Вы сможете максимально снизить негативные факторы адаптационного периода, и малыш в детском саду с первых дней будет ощущать себя в комфортной обстановке.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

**Помните, важны терпение, последовательность и понимание!**