***Памятка для родителей***

***«Адаптация детей к детскому саду»***

*Адаптация – это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социально- психологическом.****Чтобы первые недели пребывания в детском саду прошли по возможности без стрессовых ситуаций примите к сведению следующие рекомендации:***

* *рассказывайте ребёнку, что такое детский сад, зачем туда ходят дети;*
* *постарайтесь наладить правильный распорядок дня (приблизите его к режиму детского сада).*
* *заранее познакомьтесь с режимом детского сада и максимально приблизите к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приёма пищи…)
- заранее прививайте ребёнку необходимые навыки самообслуживания;*
* *заблаговременно сделайте необходимые прививки;*
* *постарайтесь избавить ребёнка от вредных привычек (сосание пальцев и грызение ногтей, приём пищи из бутылочки, постоянное сосание пустышки, сон с обязательным укачиванием);*
* *в первые дни ребёнок остается в детском саду на 1-2 часа, затем его пребывание доводится до полного дня в течение 2-3-х недель;*
* *желательно дать ребёнку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад;*
* *если ребёнку и маме очень тяжело расставаться, тогда отводить ребёнка в садик может отец или кто-то еще из близких;*
* *заранее познакомьтесь с воспитателями группы, расскажите об индивидуальных особенностях Вашего ребёнка;*
* *никогда не пугайте ребёнка садиком;*
* *не затягивайте момент расставания с ребёнком в детском саду, но и не уходите тайком (заранее придумайте и отрепетируйте несколько разных способов прощания: воздушный поцелуй, поглаживание по спинке…);*
* *поддерживайте дома спокойную обстановку;*
* *не перегружайте ребёнка новой информацией, не посещайте многолюдные места и не принимайте дома шумные компании;*
* *не проявляйте перед ребёнком своего волнения и беспокойства;*
* *будьте терпеливы;*
* *демонстрируйте ребёнку свою любовь и заботу.*

*Скорее всего, если вы постараетесь выполнить все эти условия, то ваш малыш прекрасно справиться с изменениями в его жизни. Задача родителей в это время быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми.*

***Типичные ошибки родителей (в период адаптации ребёнка к ДОУ)***

*1. В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился.
2. Обвинение и наказание ребёнка за слёзы.
Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на ДОУ (помните, что для малыша – это первый социальный опыт, плаксивость, некоторая истеричность в период адаптации к ДОУ нормальна).
3. Ранний выход на работу (когда Ваша первая рабочая неделя после декрета совпадает с первой неделей пребывания ребенка в детском саду). Помните и возможных частых заболеваниях ребёнка на начальном периоде посещения ДОУ.
4. Пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности (не думайте об общественном мнении, когда Ваш ребёнок кричит в раздевалке по утрам, чрез это проходят все родители, и это вовсе не значит, что вы недостаточно хороши в роли «мамы» или «папы»).
5. Пониженное внимание к ребёнку (довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже не так много внимания, как раньше, уделяют малышу). Наоборот, как можно больше времени проводите с ребёнком в период адаптации.
6. В первый год посещения детского сада мы не рекомендуем записывать ребенка на дополнительные занятия, кружки или секции.****Уважаемые родители! Вместе у нас все получится!***