 Памятка для родителей

**Адаптация детей к детскому саду**

*Начало посещения детского сада очень сложный период для малыша. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделить ребенку как можно больше внимания и начинать готовить к детскому саду заранее.*

* *Старайтесь посещать детские площадки, праздники и другие мероприятия, чтобы малыш привыкал общаться с другими детьми и взрослыми.*
* *Важно создать положительный образ детского сада в глазах малыша, поэтому ни в коем случае нельзя пугать ребенка детским садом иди воспитателем.*
* *Играйте с малышом в детский сад, обыгрывая основные режимные моменты: зарядка, обед, сон и т.д.*
* ***Будите ребенка пораньше, чтобы было достаточно времени на сборы. Учитывайте время на дорогу до детского сада. Постарайтесь создать позитивное настроение. Для этого можно включить веселую песенку, поиграть в игру-самомоссаж («Доброе утро, носик» и т.п.)***
* ***Когда уходите, расставайтесь быстро и легко, не показывайте своего беспокойства. Придумайте традиционное расставание ( объятия, рукопожатия, забавные действия и т.д) и ежедневно повторяйте. Это даст ребенку ощущение стабильности и уверенности, что родители обязательно за ним придут.***
* ***Оставлять ребенка на сон рекомендуется не ранее чем через 1-2 недели после начала посещения ДОУ. Переход на полный день пребывания осуществляется на 3-4 неделе или позднее в зависимости от степени адаптированности ребенка к ДОУ.***
* ***Стресс у ребенка может проявляться ухудшением аппетита и сна, капризами, агрессией, мокрыми штанишками. Научитесь правильно реагировать на такое поведение: проявляете понимание, терпение, не скупитесь на ласковые слова и объятия. По завершению процесса адаптации поведение малыша нормализуется.***
* ***Не бойтесь слез, дате малышу выплакаться. Ни в коем случае не ругайте, не называйте ревой и т.п. Слезы - это защитная реакция организма на стресс, так малышу проще справиться с тревогой.***

Удачи Вам и Вашим малышам!

.

