Ваш малыш впервые идет в детский сад.

Воспользовавшись практическими рекомендациями, приведёнными в этой консультации, любой родитель сможет помочь своему малышу и себе легче пройти процесс адаптации к детскому саду.

1. **Убедитесь в своей уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим именно сейчас**. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Создавайте и сохраняйте **позитивное отношение ко всему**, что касается детского сада.

3. **Приведите ребенка на игровую площадку детского сада**, чтобы вместе с мамой издалека посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.

4. **Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста.** Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад.

5. **Посещайте вместе с ребёнком детские парки и площадки**, приучайте его к игре в песочницах, на качелях. **Наблюдайте**, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, тянется к общению, раскован. Исходя из наблюдений, **скорректируйте темы бесед** с малышом. Главное, чтобы ребёнок воспринял положительный настрой взрослых.

6. **Не обсуждайте при ребенке проблемы**, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.

7. Заранее **узнайте режим дня дошкольного учреждения** и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера.

8. **Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада** (молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи.

9. Обязательно **поставьте в известность персонал садика, если малыш склонен к аллергии** на тот или иной продукт или лекарство.

10. **Формируйте у ребенка навыки самостоятельности**: самостоятельно есть, пользоваться горшком, унитазом, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться,

аккуратно складывать одежду. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять.

11. **Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом**. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.

12. В первый день поступления ребёнка в детский сад **не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу**. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

13. **Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка**, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.

14. **Разрешите ребёнку взять** с собой в первый день в детский сад **любимую игрушку**.

15. **Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день**. В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени.

16. Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. **Расставайтесь с ребенком легко и быстро.** Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания** – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

17. **Не делайте перерывы в посещении** детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

18. Сохраняйте **спокойный и бесконфликтный климат** для ребенка в семье на период адаптации.

19. В выходные дни **соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду.**

20. Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах, не забывайте об этом! Если через месяц ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

Желаю Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!