

## Рекомендации родителям для успешной адаптации.

- заранее готовить ребенка к поступлению в детский сад: учить самостоятельно кушать, совершать туалет, приучать к элементарным навыкам одевания, постепенно отучать от соски;
- перед поступлением в детский сад заранее знакомиться с воспитателем и детьми: приходить на участок во время прогулки;
- помните, что привыкание ребенка должно быть постепенным;
- нельзя пропускать ни одного дня;
- во время общения с воспитателем быть вежливым и приветливым. У маленького ребенка развита интуиция и если мама улыбается педагогу, значит, ему можно доверять;
- постоянно говорить малышу, как интересно и весело в детском саду, много игрушек и очень хорошие взрослые;
- нужно быть терпеливым и ласковым со своим ребенком, постоянно внушать, что вы его любите и всегда заберете из детского сада;
- нельзя пугать детским садом;
- старайтесь соблюдать дома режим группы;
- обратите внимание на полноценное питание вашего малыша и витаминизацию во время адаптации;
- больше уделяйте внимание своему ребенку: разговаривайте, читайте, играйте и просто жалейте;
- нельзя ругать малыша и тем более наказывать;
- можно дать с собой любимую игрушку вашего ребенка;
- давайте больше воды, это отвлекает малыша от переживаний;
- успешная адаптация возможна только при тесном сотрудничестве с педагогом.

## Как облегчить адаптацию ребенку?

- 1.** Не оставляйте малыша в группе на целый день сразу. Это будет для него непосильной нагрузкой. Желательно, чтобы первую неделю он находился в группе не более 2-3 часов, а обедал и спал дома в привычной для него обстановке.
- 2.** В первое время приходите за ним пораньше, не опаздывайте, чтобы ребенок не чувствовал себя забытым.
- 3.** Дома создайте такой режим, который максимально приближен к условиям детского сада. Малыш должен привыкнуть спать, гулять, играть в одно и то же время, которое принято в данной группе.
- 4.** Очень важно, чтобы ваш ребенок своевременно овладел основными навыками самообслуживания: самостоятельно есть, пользоваться туалетом, одеваться, раздеваться. Все это поможет избежать стрессовых ситуаций, которые возникают у ничего неумеющего малыша.
- 5.** Ребенку сейчас важно побольше быть вместе с вами. Вместе гуляйте, рассматривайте книги, играйте, разговаривайте.
- 6.** В присутствии ребенка не отзывайтесь плохо о детском саду. От вашего отношения к саду, к воспитателям формируется и отношение ребенка.
- 7.** Постарайтесь создать в семье хорошую, дружескую атмосферу.
- 8.** Радуйтесь вашему малышу!