

Рекомендации по адаптации малыша

Уважаемые **родители!**

Для того, чтобы Ваш **ребенок** легче адаптировался в нашем детском саду, привык к воспитателям, новым **условиям жизни**, режиму дня, нам необходимы Ваша поддержка и сотрудничество.

- Закрепляйте навыки самообслуживания (*одеваться, умываться, пользоваться туалетом, самостоятельно есть*). Отсутствие умений в самообслуживании может привести к дискомфортному состоянию, т. к. привычная потребность **ребенка** в своевременной помощи со стороны взрослого может быть не удовлетворена.
- Продумайте до мельчайших деталей всю одежду **ребенка** : легко ли расстегиваются пуговицы, петельки (можно расширить петли у нового платья, заменить сложные застежки на более простые). Этим вы избавите своего малыша от лишних проблем в самообслуживании, от ненужных отрицательных переживаний в **детском саду**.
- Чтобы **ребенок был спокоен**, при расставании с ним старайтесь не показывать своего волнения, беспокойства. Говорите ему, что его ждут дети, воспитательница (имя, отчество, игрушки в группе).
- Постарайтесь не оставлять воспитателю плачущего **ребенка**.
- Зная особенности характера своего малыша, посоветуйте педагогу:
подойти с **ребенком** к окну и помахать рукой;
взять **ребенка на руки**;
предложить игрушку и т. д.
- Иногда **ребенок** легче расстается с папой, чем с мамой. В этом случае целесообразно первое время отводить малыша в **детский сад папе**.
- Приводить малыша в ясли, по возможности, должен кто-то один: папа, мама или бабушка. Так он быстрее привыкнет расставаться с ними.
- Познакомьтесь с режимом **детского сада** и соблюдайте его дома.

- Постарайтесь в этот период оградить **ребенка** от дополнительных стрессов, нагрузки на нервную систему (*посещение гостей, магазинов, прием у себя гостей и т. п.*).

- В период **адаптации ребенок** может быть капризным, раздражительным, поэтому необходимо проявить к своему малышу максимум внимания, чуткости.

- Создайте дома спокойную обстановку, с пониманием относитесь к немотивированным капризам **ребенка**, больше гуляйте с ним, предлагая снять эмоциональное напряжение активными движениями, играми, интересной деятельностью: в **детском саду ребенок** чувствует себя скованно, напряженно, и если не снять это напряжение, оно может стать причиной невроза.

- Раньше укладывайте детей на ночной сон, не перегружайте впечатлениями, берегите нервную систему **ребенка**.