

## **Рекомендации в адаптационный период родителям детей раннего возраста**

**Чтобы легче проходило привыкание к детскому саду, мы предлагаем вам, родителям следующие советы.**

1. За месяц до поступления ребенка в детский сад придерживаться дома режимных моментов детского сада:
  - завтрак 8.30, обед в 11.30, сон с 12.30 до 15.00.
  - заранее ознакомиться с меню детского сада, а по возможности готовить дома некоторые блюда, включая в обед полный набор блюд (первое, второе, третье).
  - по возможности отучать ребенка от вредных привычек: пустышки, бутылки, исключить памперсы.
  - приучать ребенка к самостоятельности: чтобы ребенок кушал по возможности сам, частично одевался — натягивал трусы, колготы, носки, обувь, пользовался горшком.
2. Подберите ребенку удобную одежду и обувь, чтобы соответствовала нужному размеру. Желательно одевать ребенку носки и колготы хлопчатобумажные, так как если у ребенка запотели ножки, их легче снять и одеть.
3. Собирая ребенка в детский сад, не торопите его, при этом сами не раздражайтесь
4. Приходите в детский сад заблаговременно, чтобы ребенок успел поиграть в игрушки до завтрака
5. Ребенок должен постепенно привыкать к режиму в детском саду: в -начале на 2 часа, затем, увеличивая, время пребывания в детском саду до обеда, потом оставаться на целый день.
6. Приучайте с первого дня посещения ребенка детского сада, соблюдать порядок и аккуратность вещей в детском шкафчике. Все вещи должны висеть на пришитых петельках, лишних вещей не должно быть.
7. Если до посещения детского сада вы не отучили ребенка от вредных привычек, то во время адаптации нельзя сразу
8. Необходимо воспитателю рассказать об индивидуальных особенностях своего ребенка, чтобы воспитателю было легче найти подход к вашему малышу.
9. Можете своему ребенку давать его игрушки, так как в детском саду они будут частичкой вашего дома.
10. Придя с малышом в детский сад, после того как раздели его, расставание должно быть быстрым и легким
11. Тревожное, возбужденное состояние мамы неблагоприятно влияет на вашего ребенка во время привыкания. Перестаньте волноваться!!! Все будет хорошо!!! Не проецируйте свою тревогу на ребенка. Ваше настроение передается малышу на расстоянии!!!  
Старшая медсестра