









# Памятка для родителей по адаптации в детском саду.

**Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду.**

**1. Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу по поводу адаптации ребенка к детскому саду, он чувствует Ваши переживания.**

**2. Обязательно придумайте какой-нибудь ритуал прощания (чмокнуть в щечку, потереться носами, помахать рукой и т.п.), а также ритуал встречи.**

**3. По возможности приводить малыша в сад должен кто-то один, будь то мама, папа или бабушка. Так он быстрее привыкнет не расставаться.**

**4. Не обманывайте ребенка, забирайте домой вовремя, как пообещали.**

**5. Разрешите ребенку брать в детский сад любимые игрушки, предметы, напоминающие о доме.**

**6. В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.**

**7. В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.**

**8. Не отучайте ребенка от вредных привычек в период адаптации (сосание соски, качание и т.п).**

**9. Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.**

**10. На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, цирка, театра.**

**11. Будьте терпимей к его капризам.**

**12. Не "пугайте" и не наказывайте детским садом.**

**13. Уделяйте ребенку больше своего времени, играйте вместе, каждый день читайте малыш.**

**14. Не скупитесь на похвалу.**

**15. Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.**

16. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой. Сразу уходите.

17. Постарайтесь не делать долгих перерывов в посещении детского сада.

Радуйтесь прекрасным минутам общения со своим малышом!

**Необходимые вещи для ребенка:**

* трусики и маечки – несколько комплектов на смену (особенно если ребенок еще не умеет как следует сам проситься на горшок);
* футболки и/или легкие кофточки с длинным рукавом – 2-3 шт.
* кофты потеплее – 1-2 шт. (в межсезонье, пока не включено отопление, или если в группе холодно);
* колготки – 5-6 пар;
* носки – 2-3 пары;
* юбки либо шорты – 2-3 шт.;
* брюки (резинка на поясе)– на случай, если в садике достаточно прохладно;
* сандалии или тапки в группу и на прогулку
* пижама фланелевая (на межсезонье) – 1 шт.;
* панамку или другой легкий головной убор, который нужен для прогулок в летнее время.
* Отдельную одежду для прогулок
* Влажные/бумажные салфетки

**Шпаргалка для родителей**

«Как помочь ребёнку адаптироваться к детскому саду»

**1 этап- подготовка к детскому саду.**

* Расширить круг общения ребёнка (ходить в гости, гулять на детской площадке), поддерживать инициативу ребёнка в общении с окружающими. Учить ребёнка общаться!
* Учите ребёнка знакомиться
* Познакомьтесь с режимом дня того детского сада, куда планируете отдать своего малыша
* Учите малыша играть!
* Играйте с ребёнком дома в «детский сад», рассказывайте ему о детском садике
* Попросите разрешения у заведующей детским садом прийти поиграть на площадку во время прогулки
* Читайте и рассказывайте ребёнку стихи, сказки и приучайте его внимательно слушать
* Играйте в игры на подражание
* Приучайте ребёнка к самостоятельности в сфере гигиены и самообслуживания
* Дайте малышу в руки ложку, покажите, как нужно ей пользоваться.
* Собираясь на прогулку не торопитесь одеть ребёнка-  дайте возможность  проявить самостоятельность «Я сам!»
* Укрепляйте здоровье ребёнка.

**2 этап- Здравствуй, детский сад!**

* Приводить ребёнка в детский сад лучше в летнее время года
* В этот период родителям нужно ограничить нагрузку на нервную систему ребёнка – спокойные игры, ограничить просмотр телепередач. Старайтесь чаще обнимать и целовать малыша.
* Адаптационный период в среднем длится 1-2 месяца
* Эмоциональное состояние родителей нередко сказывается и на чувствах ребёнка
* Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребёнке
* Не стоит устраивать долгое прощание перед группой. Сразу уходите.
* Можно дать малышу какую-нибудь вещь из дома.
* Постарайтесь не делать долгих перерывов в посещении детского сада
* Не обсуждайте при ребёнке моменты, которые вас не устраивают в детском саду
* Говорите малышу, как вы рады, что он большой, ходит в детский сад.