Быть родителями — это искусство. Главное для родителей в период привыкания ребёнка к детскому саду — проявить чуткость, понять переживания своего ребёнка, суметь встать на его место, особенно в критические для него периоды, одним из которых, несомненно, является период привыкания ребёнка к детскому учреждению.

Первое, что должны уметь родители  - быть спокойными во взаимоотношениях с малышом, уравновешенными и доброжелательно настроенными к детскому саду и его воспитателям. Ребёнку непременно передадутся эти чувства.

**Чтобы Ваш ребёнок привыкал к детскому саду безболезненно, рекомендуем следующее.**

За месяц до поступления в детский сад придерживайтесь дома режимных требований данного учреждения:

- завтрак в 8.30, обед в 11.30-12.00, сон с 13.00 до 15.00;

- заранее ознакомившись с меню, по возможности готовьте дома некоторые блюда (включая полный набор — первое, второе, третье);

- позаботьтесь о навыках самообслуживания у ребёнка.

Подберите ребёнку удобную одежду и обувь, чтобы они соответствовали нужному размеру. Желательно надевать ребёнку носки и хлопчатобумажные колготки, их легче снять и надеть, в них не потеют ножки.

Собирая ребёнка в детский сад, не торопите его, при этом не раздражайтесь сами.

Приводите ребёнка в детский сад заблаговременно, чтобы он успел поиграть в игрушки до завтрака.

Ребенок должен постепенно привыкать к режиму в детском саду: приведите его вначале на 2 часа, постепенно увеличивая его пребывание в детском саду до обеда, и только потом оставляйте на целый день.

Приучайтесь с первого дня посещения ребёнком детского сада соблюдать порядок и аккуратность в детском шкафчике. Все вещи должны висеть на пришитых петельках, лишних вещей в шкафу быть не должно. Все вещи должны быть заранее помечены, чтобы без труда ребёнок и воспитатель могли их найти

Если до посещения детского сада вы не отлучили ребёнка от вредных привычек, то во время адаптации нельзя сразу отнимать ребёнка от пустышки, бутылки и т.д.

Необходимо рассказать воспитателю об индивидуальных особенностях ребёнка, чтобы воспитателю было легче найти к нему подход.

Придя с ребёнком в детский сад и раздев его, будьте спокойны при прощании: тревожное состояние матери неблагоприятно влияет на ребенка.

Интересуйтесь у ребёнка, как у него прошёл день, чем он занимался, в какие играл игрушки? Ребёнок с удовольствием с вами поделится и будет знать, что его пребывание в детском саду вам не безразлично.

Ребёнок должен слышать правильное обращение родителей к воспитателям (по имени и отчеству). Учите его тому же.

Обязательно смотрите рисунки и поделки своих детей. Непременно похвалите ребёнка, восхититесь его умениями. Это придаст ему уверенности в себе.

Не пугайте ребёнка детским садом, чтобы у него не сложилось негативного отношения к детскому саду.

Прислушивайтесь к советам воспитателей, так как они с вашим ребёнком находятся большую часть времени и готовы помочь вам.

**Уважаемые родители!** Если Вы будете придерживаться наших рекомендаций, то ваш ребёнок быстрее адаптируется в детском саду.