

**Консультация для родителей  
«Советы по адаптации ребенка к детскому саду»**

Детский сад – это новые люди, новое окружение, новая обстановка. Ребенок в период адаптации к детскому саду – это живая модель стрессового состояния. Воспользовавшись рекомендациями, приведёнными ниже, любой родитель сможет помочь своему малышу и себе легче пройти процесс адаптации к детскому саду.

1. Убедитесь, что детский сад необходим именно сейчас вашей семье. Ребенок отлично чувствует, когда родители сомневаются в целесообразности садовского воспитания. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада.

3. Приведите ребенка на игровую площадку детского сада, чтобы вместе с мамой издали посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.

4. Покажите малышу свои фотографии из детского сада. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите им о том, что сначала не умели чего-то делать, а потом научились.

5. Не обсуждайте при ребенке проблемы, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.

6. Заранее узнайте режим дня дошкольного учреждения и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка: ежедневно поднимайте малыша чуть раньше, чем в предыдущий день, сдвигая на более раннее время все привычные дела:

завтрак, прогулку и т. д. Укладывайте ребёнка каждый день немного раньше, чем это было сделано вчера, ведь завтра утром ему предстоит встать раньше.

7. Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада (молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

8. Формируйте у ребёнка навыки самостоятельности: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду.

9. Не делайте перерывы в посещении детского сада — неделя дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

10. Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

*Информация взята из свободных интернет источников*