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

 Чтобы легче проходило привыкание к детскому саду предлагаем вам следующие советы.

 1.       За месяц до поступления ребенка в детский сад придерживать дома режимных моментов детского сада:

* завтрак в 8.30; обед в 11.30; сон с 12.00 до 15.00;
* заранее ознакомиться с меню детского сада и 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: вначале на 2 часа, затем, увеличивая время пребывания в детском саду до обеда, потом оставаться на целый день.

 6.     Приучайтесь с первого дня посещения ребенком детского сада, соблюдать порядок и актуальность вещей в детском шкафчике. Все вещи должны висеть на пришитых петельках, лишних вещей не должно быть. Все вещи заранее должны быть помечены, чтобы без труда ребенок и воспитатель могли найти вещи вашего ребенка.

 7.     Если до посещения детского сада вы не отучили ребенка от вредных привычек, то во время адаптации нельзя сразу отучать ребенка от пустышки, бутылки и так далее.

 8.     Необходимо воспитателю рассказать об индивидуальных особенностях своего ребенка, чтобы воспитателю было легче найти подход к вашему ребенку.

 9.     Можете своему ребенку давать его игрушки, так как в детском саду они будут частичкой вашего дома.

 10.  Придя с ребенком в детский сад, после того как раздели его, расставание должно быть быстрым и легким.

 11.    Тревожное, возбужденное состояние матери неблагоприятно влияет на вашего ребенка во время привыкания, так как у вас повышается беспокойство за ребенка, отвечает также возбуждением, протестом и слезами.

 12.  Интересуйтесь у ребенка, как у него прошел день, чем он занимался, в какие играл игрушки. Ребенок с удовольствием с вами поделиться, и будет знать, что его посещение в детском саду вам не безразлично.

 13.  Расскажите ребенку о возможных трудностях в детском саду, подбадривайте его. Поговорите о том, что он может обратиться за помощью к воспитателю, если у него что-то не получится. И что обязательно ему будет оказана помощь.

 14.  Ребенок должен слышать правильное обращение родителей к воспитателям (по имени и отчеству) и учить этому своего ребенка.

 15.  Обязательно смотрите рисунки и поделки своего ребенка. Хвалите своего ребенка, так как похвала для него большая оценка его деятельности.

 16.  Зря не ругайте ребенка и не пугайте его детским садом, чтобы у ребенка не сложилось негативное отношение к детскому саду.

 17.  Прислушивайтесь к советам воспитателей, так как они с вашим ребенком находятся большее время и помогут вам хорошим советом.

 **Уважаемые родители, если вы будете придерживаться наших рекомендаций, то ваш ребенок быстро и хорошо адаптируется в детском саду, и вы получите от этого большое удовольствие, и будете работать спокойно и плодотворно.**