**Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка**

**к детскому саду**

**Адаптация – реакция организма и психики на меняющиеся условия среды.**

* Заранее ознакомьтесь с режимом детского сада и придерживайтесь его и в выходные дни.
* Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
* Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать; проситься на горшок.
* Одевайтесь по сезону. Одежда и обувь не должны создавать трудности для ребёнка (не шнурки, а липучки; не пуговицы, а кнопки).
* Не давайте дорогие игрушки и не спрашивайте строго за их сохранность.
* Каждое утро проверяйте содержимое в кармане ребёнка, не допускайте наличия острых и колющих предметов: кнопок, скрепок, монет и т.д.
* Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д.
* Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
* Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
* Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.

**Для успешной адаптации решающее значение имеют:**

* Функциональное состояние организма, показателем которого является работоспособность;
* Состояние иммунной системы;
* Особенности обменных процессов;
* Тип нервной системы и темперамента;
* Тренированность нервно-психических механизмов, которая достигается постепенным дозированием нагрузок на психику, связанных с новыми впечатлениями;
* Психологическое состояние ребёнка в момент привыкания к новым условиям: например, стабильность положительных эмоций, чувство защищённости, доверия к окружающим. Уверенность в себе и близких людях.