**Вопросы адаптации**

**Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду**

Адаптационный период - серьезное испытание для малышей 2-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша. Поэтому мы рекомендуем:
• Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
• 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, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
• 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. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.

\*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.

\*В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.
• 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.
• Для предупреждения нервного истощения необходимо делать в середине недели "выходной день" для малыша.

\*В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.
• Ребенок должен приходит в детский сад только здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины, смазывать ходы носа оксолиновой мазью.
Если окажется, что у ребенка развита потребность в сотрудничестве с близкими и посторонними взрослыми, если он владеет средствами предметного взаимодействия, любит и умеет играть стремится к самостоятельности, если он открыт и доброжелателен по отношению к сверстникам, считайте, что он готов к поступлению в детский сад или ясли.

**Десять заповедей родителей.**

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким как ты. Или таким как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не думай, что ребёнок твой: он божий.
3. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может благодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот третьему: это необратимый закон благодарности.
4. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдёт.
5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не меньше, чем твоя. А может быть, и больше. Потому, что у него ещё нет привычки.
6. Не унижай!
7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребёнка, мучь - если можешь, и не делаешь.
8. Помни - перефразируя одного человека, сказавшего это об отечестве - для ребёнка сделано недостаточно, если не сделано всё.
9. Умей любить чужого ребёнка. Никогда не делай чужому ребёнку то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.
10. Люби своего ребёнка любым: не талантливым, не удачливым, взрослым. Общайся с ним, радуйся, потому что ребёнок - это праздник, который пока с тобой.