Ваш ребёнок переживает сейчас сложный период – привыкание к детскому саду. Будьте особенно внимательны и терпеливы с ним в это время. Предлагаем Вам некоторые советы, которые помогут Вашему ребёнку легче и быстрее освоиться в группе детского сада.

**Памятка для родителей**

**«Как подготовить ребёнка к детскому саду?»**

Рекомендуется приводить ребёнка в детский сад тем членам семьи, к которым он меньше всего привязан.

Лучше приводить ребёнка в часы, отведённые для прогулок, игр, когда воспитатель может уделить Вашему ребёнку больше внимания.

Первые дни ребёнок должен пребывать в группе не более 30 минут. Постепенно время пребывания ребёнка в дошкольном учреждении по мере нормализации его поведения можно увеличивать.

Лучше, если на короткий промежуток времени кто-то из взрослых останется с ребёнком.

«Не затягивать процедуру расставания». Долгие проводы – лишние слёзы.

Приносите с собой в группу любимую игрушку ребёнка, она будет напоминать ему о доме. Сначала ребёнок забирает игрушку из сада домой, а потом оставляет её ночевать в группе и возвращается к ней с утра.

Принесите в группу несколько семейных фотографий, ребёнок с удовольствием в течение дня посмотрит на них.

В период адаптации ребёнок может быть капризным, раздражительным. У него может ухудшиться сон, аппетит. Надо проявить особое внимание и чуткость к малышу (не путать внимание и излишнее заласкивание).

Сохраняйте тот режим дня, который соблюдается в детском саду. Стабильность и постоянство в требованиях и режиме дня являются важным условием того, что малыш будет чувствовать себя комфортно и спокойно. Необходимо в семье компенсировать возможное недосыпание и недоедание ребёнка в детском саду.

Дома чаще говорите о том, как хорошо и интересно в детском саду, как много там красивых игрушек (очень действенный приём, когда это говорится не самому ребёнку, а кому-то в его присутствии).

Никогда не высказывайтесь негативно в адрес воспитателей группы, детского сада в присутствии ребёнка.

Надо дать понять ребёнку, что он любим и разлука с близким – это временно, тогда он успокоится и начнёт жить в детском саду интересной жизнью, уверившись, что вечером за ним обязательно придут самые родные и близкие люди. Не следует сердиться или впадать в панику, если ребёнок с трудом расстаётся, ведь все Ваши переживания передаются ребёнку.

Объективными показателями окончания периода адаптации у детей являются: глубокий сон, хороший аппетит, бодрое эмоциональное состояние, полное восстановление имеющихся привычек и навыков, активное поведение и соответствующая возрасту прибавка в весе.