**ПАМЯТКА** для родителей **«Адаптация ребенка в детском саду»**

Прежде, чем Ваш ребенок впервые посетит группу детского сада, выполните необходимые действия и рекомендации, которые помогут ему адаптироваться к новому этапу в его жизни:

1. Укрепление иммунитета малыша (проконсультироваться с врачом, выполнить ряд профилактических мероприятий).
2. Установление доброжелательных внутрисемейных отношений (создание спокойной, бесконфликтной обстановки в семье, настраивание ребенка на мажорный лад: « Это очень здорово, что ты дорос до сада и стал  таким большим»).
3. Формирование у ребенка положительных ассоциаций, связанных с детским садом:

* прийти на территорию детского сада и свой участок, чтобы предварительно ознакомиться с местом будущего пребывания;
* договориться о времени, когда можно посетить группу, чтоб там не было других детей: воспитатель познакомится с малышом, а ребенок изучит нового для него взрослого человека;
* совершить вечером прогулку в детский сад, чтобы ребенок увидел, что всех детей забирают домой, никто в детском саду не остается;
* в присутствии ребенка избегать критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников - это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще; Не пугать детским садом: место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

1. Приведение домашнего режима в соответствие с режимом пребывания в ДОУ (самообслуживание, питание, гигиенические процедуры, сон, прогулки).
2. Приучение к нахождению некоторое время под присмотром другого взрослого в отсутствие мамы.
3. Изучение политики воспитания в ДОУ.
4. Расширение круга знакомств ребенка перед приходом в ДОУ (посещать дни рождения друзей, детские парки и площадки, приучать играть в песочнице, взаимодействовать со сверстниками).
5. Установление доброжелательных отношений с воспитателем данной группы детей (сообщение воспитателю о привычках, особенностях поведения, потребностях ребенка об имеющемся первоначальном опыте).