

## Рекомендации родителям в период адаптации

1. Родителям предлагается заранее познакомиться с воспитателями группы.
2. За 1 месяц начать готовить малыша к детскому саду: рассказать о предстоящем событии, читать стихи и рассказы про детский сад, рассматривать картинки.
3. За 2-3 месяца до прихода в детский сад необходимо начинать готовить ребенка к **режиму дня** детского сада: вставать в 7.00, ложиться на дневной сон с 13.00 до 15.00, ложиться спать не позже 21.00.
4. В первые дни ребенок посещает детский сад **не более 2 часов!** Наблюдая за реакцией ребенка, можно увеличить время пребывания ребенка в детском саду по рекомендации воспитателя или педагога-психолога.
5. Родителям необходимо ознакомиться с меню детского сада и начать **заблаговременную подготовку** ребенка к режиму питания: приучать к различным супам, кашам, запеканкам, омлету и т.д.
6. Стоит заранее приучать ребенка к навыкам самообслуживания: самостоятельно одеваться, ходить или проситься на горшок, пользоваться столовыми приборами при приеме пищи.
7. Лучше в детский сад водить взрослому к которому **менее привязан** ребенок (например, к папе или бабушке).
8. Во время прощания с ребенком необходимо спокойно поцеловать ребенка, помахать рукой и уйти (не оборачиваясь).
9. Дома родителям необходимо находиться с ребенком в постоянном контакте: гулять, играть, рисовать и т.д.
10. Родители постоянно должны держать связь с воспитателем, интересоваться об успехах или неудачах малыша, совместно решать возникшие проблемы.