**Памятка для родителей «Адаптация к детскому саду»**

1. Самое главное – положительный настрой на детский сад, если вы верите, что детский сад самое лучшее место на земле для вашего ребенка, так же будет считать и ваш ребенок, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, займитесь аутотренингом - возьмите листочек и напишите в ответ на вопрос «Зачем мне нужен детский сад?» все позитивное, что вы знаете по этому поводу (например, «У моего ребенка расширится круг общения, а это очень полезно для его развития» - да-да, даже негативный опыт полезен, так как ребенок развивается только преодолевая препятствия, как, впрочем, и любой человек, или «Я могу спокойно ходить в магазин, не отдирая орущего ребенка от ярких коробок» и т.п.
2. Играйте с ребенком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и занятий. Роль ребенка может выполнять сам ребенок или какая-нибудь игрушка. «Вот как Саша аккуратно кушает, как ребятки в детском саду», «Все ребятки спать легли в свои кроватки и Танечка тоже спать ляжет в свою кроватку».
3. Самое главное – это ваше доверие и вера, что все будет хорошо.
4. Говорите ребенку о том, что детский сад это твоя работа, где ты будешь учиться играть вместе ребятами, есть, спать, заниматься.
5. Обязательно проговаривайте, что вы любите своего ребенка, что вы его не бросили, а это лишь новый этап в твоей жизни через который проходят все люди. Расскажите малышу о своем опыте посещения детского сада.
6. Дома скажите ребенку во сколько вы его заберете. Потом и в саду еще раз проговорите время ( после сна или ужина).
7. Прощаясь с ребенком сами будьте спокойны и отпустите ребенка не ждать вас ( т.к. дети воспринимаю это буквально и ждут вас –родители, сидя на стульчики, отказываясь что-либо делать), а играть, заниматься с детьми и педагогами

**Ваш ребенок пришел в детский сад**

1. Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.
2. Обязательно соблюдайте график адаптации, т.е. режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-4х часов. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.
3. Можете дать ребенку с собой игрушку или книжку, словом «кусочек» дома.
4. Ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью выспросить, кто толкнул, а кто отобрал игрушку, а с целью выяснить, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребенка.
5. Поддерживайте ребенка в период адаптации, меньше обращайте внимания на его капризы, дарите ему свое тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребенка в этот период ( не ездите надолго в гости, не приглашайте к себе незнакомых малышу людей и т.п.). Берегите нервную систему ребенка!

***Терпения вам и оптимизма!
Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы!***