**Консультация для родителей:**

**7 правил адаптации к детскому саду.**

Прошли времена, когда ребенка отдавали в детский сад сразу на весь день и в очень маленьком возрасте. Сейчас детские психологи и педагоги уверены в том, что чем более мягкой и плавной будет адаптация ребенка к детскому саду, тем меньше впоследствии возникнет проблем со здоровьем и общением со сверстниками.

***Уважаемые родители,  если вы хотите чтобы ваш ребенок  поскорее адаптировался к условиям детского сада постарайтесь придерживаться нескольких правил:***

**Правило № 1.**

Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.

**Правило № 2.**

Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, на прогулке,  так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.

**Правило №3.**

В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сончас, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.

**Правило №4.**

Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.

**Правило № 5.**

Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.

**Правило №6.**

Оставлять ребенка на  полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сончас. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать  нагрузку полного дня.

**Правило №7.**

Если малыш просит маму остаться с ним дома, иногда лучше пойти ему навстречу, если существует такая возможность. Первое время пятидневную неделю ребенку тяжело выдержать, поэтому выходной по средам облегчит привыкание к новому режиму.

***Родителям необходимо помнить, что адаптация у всех детей протекает по-разному.*** Кто-то уже на третий день радостно бежит в детский садик, кто-то месяцами плачет по утрам, не отпуская маму. Детские психологи утверждают, что насильно пытаться «сдать» ребенка в детский садик не стоит, ведь гораздо лучше будет, если он будет посещать детский сад с радостью и удовольствием.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И очень скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!