**Как легко пройти процесс адаптации к ДОУ**

1. **Создавайте и сохраняйте позитивное отношение ко всему, что касается детского сада.** Постарайтесь каждый день разговаривать с ребёнком о том, что такое детский сад и почему он туда будет приходить. Так же расскажите ему, что делают дети в детском саду и кто такие воспитатели.

2.**Приведите ребенка на игровую площадку детского сада**, чтобы вместе с мамой издалека посмотреть, как дети весело играют друг с другом, строят домики из песка, качаются на качелях и т. д. Затем обо всём увиденном поговорите с малышом дома, поделитесь в его присутствии этой радостной новостью с родственниками и знакомыми.

3. **Рассмотрите вместе с ребёнком ваши фотографии детсадовского возраста**. Детям нравятся рассказы мам и пап о том, как они детьми ходили в сад. Расскажите, как вы, родители, сначала не умели чего-то делать, а потом научились.

4. **Не обсуждайте при ребенке проблемы**, связанные с детским садом, которые очень волнуют взрослых. Помните о том, что дети в этом возрасте легко «считывают» эмоции близких, особенно матери, как бы она ни старалась скрыть свое состояние за улыбкой.

5**. Убедитесь в собственной уверенности в том, что вашей семье детский сад необходим прямо сейчас**. Любые ваши колебания ребенок использует для того, чтобы воспротивится расставанию. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы дошкольному учреждению.

6. **Не отучайте ребенка от вредных привычек (от соски) в период адаптации**, чтобы не перегружать нервную систему.

7. Заранее **узнайте режим дня дошкольного учреждения** и постарайтесь приблизить к нему режим своего ребёнка. В выходные дни **соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду**.

8. **Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада**(молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, не испытывал дискомфорта.

9**. Расскажите ребёнку о том, как вы им гордитесь**, что теперь он большой и может ходить в детский сад.

10. **Формируйте у ребенка навыки самостоятельности**: приучайте его самостоятельно есть, пользоваться горшком, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду.Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Подыграйте малышу, уступив ему первенство. Ваш «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самостоятельном одевании.

11. В первый день поступления ребёнка в детский сад **не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу**. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

12. **Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка**, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.

13.**Разрешите ребёнку взять** с собой в первый день в детский сад **любимую игрушку**.

14.**Будьте терпимее к капризам**. Обнимите ребенка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

15. **Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день**. В первую неделю приводите ребенка всего на 1-2 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в детском саду.

16. Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. **Расставайтесь с ребенком легко и быстро.** Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания** – и ему будет проще отпустить вас. Пусть ребенка в детский сад отводит тот родитель (родственник), с которым легче расстается.

17.**Не делайте перерывы в посещении** детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

18. **И помните, каждый ребёнок индивидуален. У всех по-разному может проходить процесс адаптации и поэтому, переживать не стоит!**