

 ***Рекомендации для родителей***

 ***по адаптации ребёнка***

 ***в детскому саду***



 Адаптация к детскому саду

* Подготовьте ребенка заранее: рассказывайте о садике, режиме дня, воспитателях, играх.
* В первые дни оставляйте на короткое время, постепенно увеличивая продолжительность.
* Дома придерживайтесь режима дня, похожего на режим детского сада.
* Будьте спокойны и уверены, не показывайте тревогу при расставании.



 Развитие самостоятельности

* Учите ребенка самостоятельно одеваться, раздеваться, пользоваться столовыми приборами.
* Побуждайте к самообслуживанию: убирать за собой игрушки, складывать вещи.
* Поощряйте попытки ребенка сделать что-то самому, не критикуйте за неудачи.



 Взаимодействие с коллективом

* Учите ребенка дружить, делиться, уважать других детей и взрослых.
* Показывайте на своем примере, как вести себя в обществе.
* Обсуждайте с ребенком его день в саду, помогайте разбирать конфликты мирным путем.



 Поддержка познавательного развития

* Читайте ребенку книги, обсуждайте прочитанное.
* Играйте в развивающие игры, которые тренируют память, логику, внимание.
* Развивайте речь: побуждайте рассказывать о своих впечатлениях, задавайте вопросы.

 Соблюдение режима дня

* Следите за режимом сна и бодрствования, соблюдайте график питания.
* Перед сном избегайте активных игр и гаджетов.
* Ограничьте время, проведенное перед экраном, заменяя его активными играми и прогулками.

 Взаимодействие с педагогами

* Доверяйте воспитателям, сотрудничайте с ними.
* Прислушивайтесь к советам педагогов, участвуйте в жизни группы.
* Посещайте родительские собрания, участвуйте в мероприятиях и праздниках.