**Советы родителям в адаптационный период**

1. Начать водить ребенка в ясли за месяц до выхода мамы на работу.

2. Первое время приводить ребенка на 2-3 часа.

3. Если ребенок трудно привыкает к детскому саду (1 группа адаптации), то мама может находиться в группе вместе с ребенком, чтобы познакомить ребенка с окружающей его обстановкой и «влюбить» в воспитателя.

4. Сон и еда являются стрессовыми ситуациями для детей, поэтому в первые дни пребывания ребенка в детском саду не оставляйте его на сон и прием пищи.

5. Первые 2-3 недели ребенка рекомендуется приводить и забирать одному и тому же члену семьи.

6. В период адаптации, в связи с нервным напряжением, ребенок ослаблен и в значительной мере подвержен заболеваниям. Поэтому в его рационе должны быть витамины, свежие овощи и фрукты.

7. Тщательно одевать ребенка на прогулку, чтобы он не потел и не замерзал, чтобы одежда не стесняла движений ребенка и соответствовала погоде.

8. Помнить, что период адаптации – сильный стресс для ребенка, поэтому нужно принимать ребенка таким, какой он есть, проявлять больше любви, ласки, внимания.

9. Если у ребенка есть любимая игрушка, пусть он берет ее с собой в детский сад, с ней малышу будет спокойнее.

10. Интересоваться поведением ребенка в детском саду. Советоваться с воспитателем, медиками, психологом, для исключения тех или иных негативных проявлений.

11. Не обсуждать при малыше волнующие вас проблемы, связанные с детским садом.

**Рекомендации для воспитателей:**

- любите детей и относитесь к ним как к своим;

- помните об индивидуально-психологических особенностях развития каждого ребенка;

- приобщайте ребенка в доступной форме к социальным и нравственным нормам;

- необходимо наладить контакт с родителями детей, поступающих в дошкольное учреждение;

- проводите консультации и беседы с родителями, знакомьте с режимом дня детского сада, с требованиями к ребенку;

- по возможности посетите семью ребенка, узнайте о привычках и интересах детей;

- проводите родительские собрания до поступления детей в детский сад.

**Рекомендации для родителей:**

- любите своего ребенка таким, какой он есть;

- радуйтесь своему ребенку;

-разговаривайте с ребенком заботливым, ободряющим тоном;

- слушайте ребенка, не перебивая;

- установите четкие и определенные требования к ребенку;

- не устраивайте для ребенка множество правил;

- будьте терпеливы;

- каждый день читайте ребенку и обсуждайте прочитанное;

- в разговоре с ребенком называйте как можно больше предметов, их признаков;

- поощряйте игры с другими детьми;

- интересуйтесь жизнью и деятельностью вашего ребенка в детском саду;

- не позволяйте себе неподобающего поведения в присутствии ребенка;

- помните, что авторитет родителей основан на достойном образце поведения;

- прислушивайтесь к советам педагогов в период адаптации детей к условиям ДОУ;

- посещайте групповые собрания.