

**Малыш подрос, и родители начинают задумываться о необходимости посещения детского сада. У взрослого сразу возникает масса вопросов: подходит ли ребенок по возрасту, как он адаптируется к новым условиям, быстро ли привыкнет и т.д.**

Чтобы адаптация прошла легче и успешнее, есть несколько советов для родителей:

- *неполный день* – для ребенка новая обстановка это стресс, поэтому время пребывания в детском саду дозируем, постепенно увеличивая;

- *расставание* – уходите легко и сразу, а не выглядывайте из-за двери, расстраивая малыша еще больше, если имеет место сильная привязанность к маме, лучше пусть в садик будет отводить папа или бабушка;

- *еда* – не приучайте к перекусам, а старайтесь соблюдать режим дня. Организм ребенка вырабатывает привычку к перекусам и в саду ему этого может не хватать, ребенок будет испытывать дискомфорт и капризничать;

- *сон* – режим сна и бодрствования в детском саду должен поддерживаться и дома, особенно в выходные дни;

- *правила личной гигиены* – целесообразно узнать правила у воспитателя и постараться придерживаться их дома, тогда ребенку будет легче привыкнуть к требованиям садика;

- *одежда и обувь* – они должны быть комфортными и удобными для ребенка, а не модными и стильными для взрослого; обратите внимание на удобство застежек;

- *игрушки* – родной предмет может стать островком дома в детском саду, но, не забывайте, что он может испачкаться или им придется поделиться с другими детьми;

- *не обманывайте ребенка* – если обещали забрать пораньше, то заберите, чтобы не поколебать доверие ребенка к вам.

**Придерживаясь этих советов, адаптация пройдет легче и незаметнее. Удачи в успешной адаптации!**