**Как помочь ребенку адаптироваться**

**к детскому саду?**

* Будет хорошо, если ребенок сможет выбрать себе обновки к детскому саду, получит небольшой подарок, если в сад разрешено принести игрушку. Ребенку будет интересно показать обновки сверстником. Пусть первый день в саду станет праздником.
* Поговорите с воспитателем и расскажите об особенностях характера ребенка, ничего не утаивая. Зная обо всех возможных трудностях, воспитателю будет легче помочь в адаптации.
* В первый день старайтесь не отходить далеко, скажите своему крохе, что вы будете рядом и скоро придете за ним. Важно выполнять обещания и не обманывать. Если вы скажете, что в саду придется побыть совсем недолго, а, на самом деле, предстоит большой срок, малыш потеряет доверие и испугается.
* Маленьким детям тяжело ориентироваться во времени, поэтому лучше описывать сроки вашего прихода событиями — «ты поиграешь, поспишь, поешь, а потом я сразу за тобой приду».
* Вы можете заранее узнать распорядок дня в саду и перестроить под него ваше расписание. Так ребенку будет легче привыкнуть к распорядку дневного сна. Оставлять малыша на полный день раньше, чем он начнет хорошо спать в саду, не рекомендуется. Усталость не позволит выдержать нагрузки.
* Увеличивать время пребывания в саду лучше постепенно, по получасу в день.
* Приучайте ребенка к самостоятельности. Чем раньше он начнет самостоятельно одеваться, раздеваться, есть и туалет, тем проще ему будет привыкнуть к образу жизни в детском саду.
* В период адаптации не стоит загружать ребенка дополнительными кружками и секциями. Проведите время после сада вместе, за спокойной прогулкой или тихими играми. Важно не перегрузить нервную систему ребенка.