***Поради щодо адаптації дітей***

***Шановні батьки!***

Перші, як правило, непрості кроки дитини в дитячому садку... Початок відвідування дошкільного закладу - це не тільки нові умови життя і діяльності, режиму і харчування, - а й нові контакти, оточення, нові взаємини, обов'язки. Це дуже напружений період, який потребує від кожного малюка активних психологічних і фізичних форм пристосування. Звикання до дитячого садка, найчастіше супроводжується порушенням емоційного стану дошкільника, погіршенням сну, апетиту, підвищенням захворюваності.

***Для полегшення перебігу адаптаційного періоду:***

1. ***Усвідомте, що ваше власне хвилювання передається дитині. Щоб запобігти цьому, заздалегідь познайомтеся з вихователями та особливостями організації життя в групі.***
2. ***Дайте дитині позитивну перспективу: розкажіть, що в дитячому садочку багато іграшок, діток і їй там буде добре, цікаво, весело.***
3. ***Підпорядкуйте домашній режим відповідно до режиму роботи дитячого садка, особливо дотримуйтеся часу вкладання спати і періодичності харчування.***
4. ***Приділяйте увагу формуванню у дитини елементарних навичок самообслуговування (вміння їсти, вдягатися, складати іграшки, одяг тощо).***
5. ***Подбайте про психічне і фізичне здоров'я дитини (не перенапружуйте дитину новою інформацією, підтримуйте вдома спокійну атмосферу).***
6. ***Поступово збільшуйте тривалість перебування дитини у дитячому садку (спочатку – тільки прогулянка, гра; потім – прогулянка, обід; через кілька днів (тиждень) – прогулянка, обід, сон і т.д.). Тривалість адаптаційного періоду залежить від індивідуальних психологічних особливостей кожного малюка.***
7. ***Повідомте вихователів про звички та вподобання вашого малюка, про особливості здоров'я і поведінки.***
8. ***Розширюйте коло близьких людей, які приводять дитину до дитячого закладу (не тільки мама, а й тато, бабуся, дідусь, - це полегшує прощання).***

**Будьте до малюків уважні і терплячі!**