



# АДАПТАЦИЯ

*(памятка для родителей)*

1. Проконсультируйтесь у психолога по вопросам адаптации ребенка к дошкольному учреждению.
2. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1 год 3 месяца, 1 год 6 месяцев, 1 год 9 месяцев, 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев, 3 года.
3. Отправляйте ребенка в ДОУ только здоровым.
4. Заранее узнайте у врача, какой тип адаптации возможен у ребенка, и своевременно примите все меры при неудовлетворительном прогнозе.
5. Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.
6. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в ДОУ и введите их в домашний распорядок дня.
7. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих вас проблем, связанных с детским садом.
8. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у вас была возможность не оставлять его на целый день.
9. Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придет.
10. Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
11. Подчеркивайте, что ваш ребенок как прежде дорог вам и необходим.

