**Полезные советы родителям**

* Не забудьте заранее познакомиться с режимом детского сада, в который поведете кроху, и максимально приблизить к нему условия воспитания в семье (более ранний подъем, время дневного сна и приема пищи, характер питания и др.) В период адаптации необходимо быть к малышу особо внимательными и чуткими, но без излишнего заласкивания. «Пустяковая» проблема несамостоятельности может стать едва ли не главной причиной трудной адаптации детей к детскому саду.
* Задачу самообслуживания малышу, особенно если ему предстоит уже скоро стать детсадовцем, стоит облегчить простой стрижкой, удобной одеждой без декоративных элементов типа маленьких пуговиц и застежек на спине. Главный принцип - чем проще, тем лучше. Обувь лучше выбирать на липучках.
* Для того, чтобы помочь малышу преодолеть коммуникативный барьер, целесообразно заранее выучить имя и отчество воспитателя и, придя в детский сад, представить кроху и воспитателя друг другу.
* Важно заранее научить малыша общаться со сверстниками (попросить игрушку, поделиться своей; подождать, пока другой ребенок поиграет, и т.п.). При предварительном знакомстве с обстановкой группы постарайтесь положительно настроить малыша (как много детей, много игрушек, дети весело играют, воспитательница - хорошая, добрая и пр.). Дайте время малышу спокойно все осмотреть, покажите , где он будет спать, раздеваться, кушать, играть.
* В первые дни не спешите сразу увести кроху домой. Побудьте с ребенком на участке детского сада, вместе посмотрите, как гуляют дети. Одежда - еще не все. Перед детским садом малышу стоит научиться еще многому: пользоваться унитазом, а не горшком, в том числе спускать воду; общаться с ложкой и вилкой; вытирать ротик салфеткой после еды и даже сморкаться в носовой платок. Лет с двух уже пора подключиться к чистке зубов и к полосканию рта после еды.
* Впервые столкнувшись с необходимостью ложиться спать а незнакомом месте, в «чужую» кроватку, без мамы, ребенок безусловно, испытывает стресс едва не более сильный, чем факт расставания с мамой. Ведь дети относятся к сну, как к времени, когда они теряют контроль над окружающей действительностью. Поэтому психологи не рекомендуют в первые дни оставлять ребенка на дневной сон.
* В дальнейшем же не забудьте принести из дома «мамозаменителя» - любимую мягкую игрушку малыша, с которой он спит, или просто тряпочку с «родным запахом»: пижаму, к которой привык кроха ( первое время приносите в сад только уже знакомые ему вещи и игрушки, покупку нового отложите на потом), любимую книжку. Постоянно оказывайте малышу эмоциональную поддержку и показывайте значимость его статуса.
* Ежедневно расспрашивайте о жизни детского сада. Удивляйтесь, хвалите ребенка. Ваша беседа должна быть эмоционально ярко окрашена. Малышу очень важно знать, что значимые для него взрослые принимают его всерьез, относятся с уважением к его проблемам, внимательно и с интересом его слушают, а то, что он говорит, оказывается действительно важным. Избегайте вопросов: «Что вы сегодня делали? Что ели? Как ты себя вел? Спросите: «Вы сегодня рисовали или лепили? С кем ты сегодня играл? О ком вам читали книжку? И т.д.