

# *Адаптационный период вашего ребёнка*

## *(памятка для родителей)*

1. 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, 2 года 3 месяца, 2 года 6 месяцев, 2 года 9 месяцев и 3 года.
2. Отправляйте ребёнка в детский сад только здоровым.
3. Заранее узнайте у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребёнка, и своевременно примите все меры при неудовлетворительном прогнозе.
4. Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребёнка, приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.



5. Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в домашний распорядок дня.
6. Избегайте обсуждения при ребёнке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
7. Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его на целый день.

8. Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придет
9. Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.
10. Подчеркивайте, что Ваш ребёнок, как прежде, дорог Вам и любим.