Информация для вновь поступающих

Шаг 1. Предоставьте медицинскую карту, заверенную в поликлинике, медицинскому работнику того корпуса, в который зачислен Ваш ребенок

Шаг 2. Согласуйте дату Вашего выхода с медицинским работником, посетив кабинет за день до выхода вместе с ребенком

Шаг 3. Подготовьте для ребенка удобную одежду (легкие трикотажные вещи, сандали, хорошо фиксирующие ногу, носочки или гольфы, нижнее белье), запасной комплект вещей, который должен быть в чистом пакете. Для прогулок выбирайте соответствующую погоде одежду. Кроме того, у каждого ребенка должны быть: носовой платок, расческа.

Категорически запрещается приносить в детский сад игрушки, лекарственные препараты, конфеты, печенье, жвачки.

Рекомендации по облегчению процесса адаптации:

**1. Постепенно предлагайте малышу кушать те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада**(молочные каши, супы, рубленые мясные изделия, тушёные овощи, запеканки, компоты, кисели). Отучайте ребёнка от перекусов между основными приёмами пищи, чтобы он привыкал есть только в определённое время, съедал количество еды, достаточное для активной жизни в течение нескольких часов, и не испытывал дискомфорта.

**2. Обязательно предоставьте справку медицинскому работнику, если у ребенок склонен к аллергии.**

**3. Формируйте у ребенка навыки самостоятельности**: приучайте его самостоятельно есть, мыть руки и вытирать их полотенцем, одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Научите малыша отличать лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю и заднюю часть. Если ребенок берет одежду и старается надеть её сам, то не мешайте ему, не пытайтесь сделать все за него! Если же наоборот, малыш не проявляет желания одеваться самостоятельно, то стимулируйте его. Например, наденьте ему носочки, но не до конца, и предложите самому подтянуть их повыше. Предлагайте ему самому снимать ту одежду, которую действительно легко снять. Вместе одевайте и раздевайте игрушку. Устройте соревнование, кто быстрее наденет носки, футболку, свитер... Подыграйте малышу, уступив ему первенство. Ваш «Чемпион» придет в восторг, а заодно и потренируется в самостоятельном одевании.

**4. Приучайте ребенка пользоваться горшком или унитазом**. В случае, если ваш ребенок не умеет пользоваться горшком, постарайтесь приучить его сообщать о мокрых штанишках или, о возникшей потребности.

**5.** В первый день поступления ребёнка в детский сад **не нервничайте, не демонстрируйте свою тревогу**. Отправляйте малыша в детский сад только при том условии, что он абсолютно здоров.

**6. Расскажите воспитателю об особенностях ребёнка**, что ему нравится, что он не переносит, что уже умеет и в чем нужна помощь.

**7. Не оставляйте малыша в саду сразу на целый день**. В первую неделю приводите ребенка всего на 2-3 часа, постепенно увеличивая количество времени, которое он проводит в детском саду.

**8.** Помните о том, что утреннее расставание детей и родителей в детском саду – всегда трудный момент для обоих. **Расставайтесь с ребенком легко и быстро.** Разработайте вместе с ребенком несложную **систему прощальных знаков внимания** – и ему будет проще отпустить вас. В случае, если ребенку очень трудно расстаться с мамой, пусть на первых порах его отводят в садик папа, бабушка или дедушка.

**9.** Н**е делайте перерывы в посещении**детского сада — неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

**10.** Сохраняйте **спокойный и бесконфликтный климат**для ребенка в семье на период адаптации. Отмените походы в кино, цирк, в гости, сократите время просмотра телевизора.

**11.** В выходные дни **соблюдайте дома приблизительно такой же режим, как в детском саду**.

Помните о том, что адаптация у детей проходит по-разному, выражается в отличных друг от друга реакциях и занимает разные сроки.

**Ваш ребёнок индивидуален в своём поведении, своих переживаниях и чувствах**, не забывайте об этом! Если в течение двух месяцев ваш ребенок еще не привыкнет к детскому саду, проверьте список рекомендаций и попытайтесь выполнить те из них, о которых вы забыли.

***Желаю Вашим дочкам и сыночкам легкой адаптации!***