**Адаптаційний період серйозне випробування для малюків 2-3 років життя. Викликані адаптацією стресові реакції надовго порушують емоційний стан малюка. Тому ми рекомендуємо:**

· Привести домашній режим у відповідність з режимом групи дитячого саду, в яку буде ходити дитина.

Ознайомитись з меню дитячого саду і ввести в раціон харчування малюка нові для нього страви.

Навчайте дитину вдома всім необхідним навичкам самообслуговування: вмиватися, витирати руки; одягатися й роздягатися; самостійно їсти, користуючись під час їжі ложкою; проситися на горщик. Одяг обов'язково повинен бути зручним для дитини цього віку, оптимальний варіант: брюки або шорти без застібок і лямок.

· Розширюйте "соціальний горизонт" дитини, нехай вона звикає спілкуватися з однолітками на дитячих ігрових майданчиках, ходити в гості до товаришів, залишатися ночувати у бабусі, гуляти по місту тощо. Маючи такий досвід, дитина не буде боятися спілкуватися з однолітками і дорослими.

· Необхідно сформувати в дитині позитивну установку, бажання йти в дитячий сад. Малюкові потрібна емоційна підтримка з боку батьків: частіше кажіть, дитині, що Ви його любите, обіймайте, беріть на руки.Пам'ятайте, чим спокійніше і емоційно позитивно батьки будуть ставитися до такої важливої події, як відвідування дитиною дитячого садку, тим менш болісно буде проходити процес адаптації. Уникайте обговорення при дитині хвилюючих Вас проблем, пов'язаних з дитячим садом.

· У перший день краще прийти на прогулянку, так як на прогулянці (у грі) малюкові простіше знайти собі друзів, познайомитися з вихователем. У дитячий садок можна брати з собою улюблену іграшку.

· Плануйте свій час так, щоб у перший місяць відвідування дитиною дитячого садка у Вас була можливість не залишати його там на цілий день. Перші тижні відвідування дитячого саду повинні бути обмежені 3-4 годинами, пізніше можна залишити малюка до обіду, в кінці місяця (якщо це рекомендує вихователь) залишити малюка на цілий день.

· Для попередження нервового виснаження необхідно робити в середині тижня "вихідний день" для малюка.

· У період адаптації необхідно дотримуватися режиму дня, більше гуляти у вихідні дні, знизити емоційне навантаження.

· Дитина повинна приходить в дитячий садок тільки здоровою.

Весь адаптаційний період проходить під контролем медико-педагогічної служби за участю практичного психолога.