*Адаптация – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом.*

***Советы родителям на период адаптации детей к ДОУ***

• В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.

• Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу накануне посещения детского сада

• В выходные дни не меняйте резко режим дня ребенка.

• Не отучайте ребенка от вредных привычек в адаптационный период.

• Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.

• На время прекратите посещение с ребенком многолюдных мест, сократите просмотр телевизора, старайтесь щадить его ослабленную нервную систему.

• Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.

• Будьте терпимее к его капризам.

• Выполняйте советы и рекомендации воспитателя.

• Не наказывайте, *«не пугайте»* детским садом, забирайте домой вовремя.

Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением.

****

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 105»

Муниципального образования города Братск

Памятка для родителей

**Советы родителям на период адаптации детей к ДОУ**

Составила: воспитатель ясельной группы Земляничка

Смоленцева О.А.