

Рекомендации для успешной адаптации детей в детском саду

- ✓ **Правильный режим дня.** Малыш должен высыпаться и легко сам вставать в садик.
- ✓ **Утро должно быть добрым и без суеты.** Заведите ритуал утренних обнимашек, совместного умывания и выбора одежды и игрушек в сад. Ваша задача насытить малыша с утра своим вниманием, нежностью и заботой, чтобы их хватило ему до вечера.
- ✓ **Предмет-напоминание.** Вместе с ребенком выберите какую-то вещь, которая будет напоминать ему о вас: носовой платочек, маленькую игрушку, которую можно убрать в кармашек платья или шорт.
- ✓ **Создание цели.** Каждый день придумывайте малышу ответственное задание в садике: расчесать всех кукол, помочь воспитателю, собрать как можно больше листьев на прогулке и т.д.
- ✓ **Создание ритуала.** Договоритесь о «прощальном ритуале» без слез: потереться носами, помахать в окошко, «дать пять» и др.
- ✓ **Проигрывание ситуаций.** Играйте дома в «детский сад». Так вы узнаете, что чувствует ваш малыш.

Список использованных источников

1. Ковтун Т.А. Адаптация в саду: как пережить.
<https://frutonyanya.ru/school/articles/semya/adaptatsiya-v-sadu-kak-perezhit/>