**Рекомендации родителям**

1. Проконсультируйтесь у педагога - психолога по вопросам адаптации ребенка к дошкольному учреждению.
2. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на эпикризные сроки: 1 г.Зм., 1 г. 6 м., 1 г. 9 м., 2 г. 3 м., 2 г. 6 м., 2 г. 9 м. и Зг.
3. Отправляйте ребенка в детский сад только здоровым.
4. Заранее узнайте у участкового врача, какой тип адаптации возможен у ребенка, и своевременно примите все меры при неудовлетворительном прогнозе.

5.Тренируйте буквально с самого рождения систему адаптационных механизмов у ребенка и приучайте его к ситуациям, в которых требуется менять формы поведения.

6.Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в домашний распорядок дня.

7.Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.

8.Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день.

9.Как можно раньше познакомьте малыша с детьми и воспитателями группы, в которую он в скором времени придет.

10.Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

11. Подчеркивайте, что Ваш ребенок, как прежде, дорог Вам и любим.