[](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%B0%D0%B4%D1%83&img_url=https://i.ytimg.com/vi/QDqAyiFhBA8/maxresdefault.jpg&pos=0&rpt=simage&lr=54)

**ЭТИ ТРУДНЫЕ ПЕРВЫЕ ДНИ**

**Совет первый -  Неполный ден**ь

Не оставлять ребенка на весь день. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

**Совет второй - Правила личной гигиены**

Постарайтесь придерживаться дома правил личной гигиены существующих в садике – тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика. Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться.

**Совет три - Еда**

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать.

**Совет четыре - Сон**

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон. В детском саду дети спят, потому что их жизнь  динамична и насыщена, им необходим отдых.

**Совет пять - Одежда**

Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее — чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратить внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий.

**Совет шесть - Игрушки**

Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский  сад только те  
игрушки, с которыми он готов поделится, и пропажа или порча которых не  
вызовет бурю слез. Во время адаптации лишние потрясения совсем ни к чему.

**Совет семь - Расставание**

Расставание с мамой — для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Необходимо придумать ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

**Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка**

Обман — даже если у вас изменились планы — может стать очень тяжелой правдой для ребенка. Если вы не уверены, что сможете забрать ребенка пораньше, не обещайте ему ничего. Лучше забрать ребенка раньше без предупреждения — это станет для него приятным сюрпризом.