

**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.