

**Памятка для родителей**  
**«На что обратить внимание, чтобы малыш хорошо адаптировался к детскому саду»**



1. Настоятельно рекомендуем придерживаться режима детского сада, так как он разработан с учетом возрастных особенностей детей. Постарайтесь приблизить к нему своего малыша.

2. Обратите внимание на питание, в детском саду много овощей (тушеные, запеканки), рыбные блюда (суфле, котлеты), блюда из говяжьей печени, курицы, компоты, соки, молочные блюда (творожные запеканки, каши), кефир, йогурты, свежие овощи и фрукты. Постепенно предлагайте малышу кушать

те продукты и блюда, которые входят в меню детского сада.

3. Утром, отводя малыша в группу, нужно постараться сделать так, чтобы он сам отпустил маму. При этом момент расставания не должен быть затянутым, чтобы не вызвать лишние эмоции. Главное – дать малышу точную информацию о том, когда его заберут домой, затем выполнить обещание неукоснительно. В следующий раз он будет уверен, что мама придет за ним.

4. Не стоит делать перерыв в посещении детского сада без уважительной причины. Так можно свести на нет все усилия малыша, родителей и педагогов к адаптации к саду ребенка. А также показать малышу, что в сад можно и не ходить.

5. Расскажите педагогам об особенностях малыша, что ему нравится, что не очень, что уже умеет и в чем нужна помощь.

6. Постарайтесь научить малыша навыкам самообслуживания (кушать ложкой, мыть руки, вытирать руки, проситься на горшок).

7. Поговорим об одежде малыша. Одежда должна соответствовать возрасту, росту и пропорциям тела малыша. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Одежда для группы и прогулки должна быть разной (детей после прогулки необходимо переодевать). Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы или джинсовый комбинезон.

8. Эластичные подтяжки опасны – при движениях металлические или пластмассовые застёжки могут отстегнуться и травмировать голову малыша. Кроме того, это создает неудобство при посещении туалета. Если малыш склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли переодеть.

9. Поговорим об обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Какая должна быть обувь: верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух (кожа, замша, текстиль), подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе, задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок, липучки застёжки.

10. В шкафчиках должна всегда находиться запасная одежда (3-4 пары колгот, носки, майки, трусики, футболки). Если Вы малыша не отучили от памперсов, то в шкафчике должны лежать запасные памперсы (желательно памперсы трусики).