**10 ШАГОВ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ**

1.**Не волнуйтесь сами**: ваше волнение передаётся малышу.

2.**Найдите возможность приучить малыша к детскому саду постепенно**: на несколько часов, до дневного сна, полдника, на целый день.

3.**Соблюдайте режим дня дома, особенно сна**: спать ребёнок должен не менее трёх часов в день и 11 часов ночью, ложиться не позднее 21 часа.

4.**Соберите удобные комплекты одежды**: не забудьте про запасное бельё и пакет для грязных вещей.

5.**Следите за малейшими симптомами недомогания**: отправляйте в сад только здорового ребёнка.

6.**Учите** **ребёнка слушаться воспитателя и общаться со сверстниками**: делиться с игрушками, соблюдать правила игры.

7.**Не** **давайте ребёнку с собой**: мелкие игрушки, предметы, жевательную резинку, мобильный телефон.

8.**Расскажите воспитателю об особенностях и привычках ребёнка**: не стесняйтесь задавать банальные вопросы.

9.**Говорите о детском саде только хорошее**: не обсуждайте при ребёнке недостатки его сверстников, других родителей, педагогов, группу и территорию ДОО, тем более не обсуждайте воспитателя.

10.**Не перегружайте ребёнка впечатлениями**: ограничьте походы в гости, посещение развлекательных центров, путешествия.