**ЧЕК-ЛИСТ ПО АДАПТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

*Эта часть чек-листа не менее важна, так как от настроя родителей, а в большей степени от мамы, зависит, как пройдет адаптация к садику вашего ребенка.*

*1. НАСТРАИВАЕМСЯ НА ПОЗИТИВНЫЙ ЛАД:*

* Не паникуем, не обсуждаем при ребенке «Ох, как же он там будет».
* Если вы будете нервничать, ваш состояние передастся и ребенку.
* Если вы верите в то, что вашему ребенку будет хорошо в саду - малыш тоже в это.

*2. ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА:*

*Сделайте это еще до того, как вы пойдете в сад, отмечайте там все простуды и их длительность. Это поможет вам во время адаптации понять заболел ли ваш ребенок или нет.*

*3. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ РЕБЕНКА ДЕТСКИМ САДОМ!*

*Не говорите, что вы отдадите к чужой тете и т.д.*

*4. РАЗРЕШАЙТЕ РЕБЕНКУ БРАТЬ В САД ОДНУ ЛЮБИМУЮ ИГРУШКУ:*

*Это своего рода талисман из дома, так малышу будет легче, тем более во время дневного сна.*

*5. ВО ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ ПОСТАРАЙТЕСЬ УСТРАИВАТЬ ОДИН ВЫХОДНОЙ ПОСРЕДИ НЕДЕЛИ*

6. *ПРОВОДИТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ СО СВОИМ МАЛЫШОМ*

*Вы сейчас ему очень нужны (читайте книги, играйте, рисуйте и просто гуляйте).*

*7. ПРИ РАССТАВАНИИ В САДУ ДЕЛАЙТЕ ВСЕ БЫСТРО!*

*Поцеловали и ушли! Не стойте и не волнуйтесь! Если малыш заплачет, его утешит воспитатель. Поверьте, так лучше, этот период надо переждать.*

*8. ПЕРЕД ДЕТСКИМ САДОМ ВЫ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ ПОЛНУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ*

*9. ИГРАЯ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ, ПОГОВОРИТЕ С МАМОЧКАМИ, ВДРУГ ВАШИ ДЕТКИ ОКАЖУТСЯ В ОДНОЙ ГРУППЕ. ПОЗНАКОМЬТЕ МАЛЫШЕЙ ДРУГ С ДРУГОМ.*

*10. НА ВРЕМЯ АДАПТАЦИИ ЛУЧШЕ ВСЕГО БУДЕТ ВЗЯТЬ ОТПУСК*

*Первое время вы будете приводить и забирать ребенка тогда, когда вам скажут в саду. Часа на два. Обычно график составляется воспитателями.*

*11. ВСЕГДА СПРАШИВАЙТЕ У РЕБЕНКА, КАК ПРОШЕЛ ЕГО ДЕНЬ В САДУ. С КЕМ ОН ИГРАЛ, ЧТО ДЕЛАЛ, ЧТО КУШАЛ И Т.Д.*

*12. ЕСЛИ ВАШ МАЛЫШ ПЛАЧЕТ И НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В САД, РЕАГИРУЙТЕ НА ЭТО СПОКОЙНО, БЕЗ СЛЕЗ И КРИКОВ. ОБЪЯСНЯЙТЕ ПОЧЕМУ НАДО ИДТИ.*

*13. ПОИГРАЙТЕ ДОМА В ИГРУ. ВЫ РЕБЕНОК, А ВАШ РЕБЕНОК - ВОСПИТАТЕЛЬ, ВЫ ВСЕ ПОЙМЕТЕ.*

*14. НАРИСУЙТЕ С МАЛЫШОМ РИСУНОК «Я ИДУ В ДЕТСКИЙ САД»!*