

## **Рекомендации для родителей в период адаптации ребенка к детскому саду**

- ✓ При первых признаках ухудшения самочувствия – легком покраснении слизистых оболочек носоглотки или появления небольшого насморка оставьте ребенка дома на 3-4 дня. Щадящий домашний режим поможет избежать развития острого респираторного заболевания. Однако не держите ребенка дома «на всякий случай» более двух недель, иначе ему придется начинать процесс адаптации заново.
- ✓ В первые дни и недели забирайте ребенка из детского сада раньше, не оставляйте его на целый день.
- ✓ Чаще берите малыша на колени, прижимайте к себе, обнимайте. В адаптационном периоде у детей обостряется потребность в тесном эмоциональном и тактильном контакте с родными.
- ✓ Постарайтесь сделать так, чтобы ребенку было более комфортно в детском саду. Дайте с собой любимую игрушку. Четко обозначьте время, когда придете за ним. Заранее сообщите воспитателю, чем любит заниматься малыш, каким уменьшительным именем его называют в семье.
- ✓ По согласованию с педиатром включите в рацион ребенка минерально-поливитаминные комплексы, настой шиповника, детские травяные напитки с седативным действием.