С поступлением ребенка раннего и младшего дошкольного возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: определенный режим дня, отсутствие родителей в течение восьми и более часов, новые требования к его поведению, постоянный контакт со сверстниками.

Детский сад - это новое окружение, новое помещение и новые люди. Все эти изменения обрушиваются на ребенка неожиданно и спонтанно. В связи с этим у ребенка могут возникнуть определенные трудности: капризы, страхи, отказ от еды и так далее. Эти трудности возникают в связи с тем, что малыш переходит из знакомой и обычной для него семейной среды в среду дошкольного учреждения.

Ребенок должен приспособиться к новым условиям, т.е. адаптироваться. Адаптацией принято называть процесс вхождения ребёнка в новую неизвестную  для него среду и болезненное привыкание к её условиям.

**Родителям рекомендуется:**

* за 3-6 месяцев до поступления в детский сад приблизить режим дня ребёнка в семье к режиму детского сада ( подъём - 7.00 час., послеобеденный сон – 12.00 – 15.00 час.; укладывание вечером - не позднее 21.00 час.- 21.30 час., обязательно ежедневные прогулки 2- 3 часа);
* обучить ребёнка возрастным навыкам: проситься на горшок, кушать с ложечки, пить из чашечки, с помощью взрослого умывать лицо, мыть с мылом руки.
* в целях профилактики простудных заболеваний необходимо научить малыша дышать носом во время прогулок;
* в домашних условиях проводить доступные методы закаливания ( солнечные ванны, умывание, контрастные обливания и хождение босиком в летнее время, прогулки в любую погоду, одевать по сезону).
* заранее, до поступления в ДОУ, прийти на территорию детского сада, чтобы предварительно ознакомиться с местом будущего пребывания;
* договориться о времени, когда можно будет посетить группу, чтобы там не было других детей: воспитатель смог бы познакомиться с малышом, а ребенок – изучить нового для него взрослого человека;
* читать сказочные истории о посещении детского сада, играть «в садик» с игрушками.