



Уважаемые родители, для того, чтобы процесс адаптации ребёнка к детскому саду прошёл безболезненно не только для ребёнка, но и для Вас - примите наши простые советы:

Постарайтесь максимально приблизить режим своего ребёнка к режиму детского сада. Вставать утром пораньше, плотно завтракать, обедать, обязательно спать и полдничать (не перекусывать в перерывах), между завтраком и обедом играть и гулять. Старайтесь гулять там, где много детей, пусть ребёнок учится общаться, не бояться и не обижать других, а играть «рядом». Приучайте малыша играть и самостоятельно (одному) в настольные и развивающие игрушки, чтобы он мог найти в группе себе занятие по своим интересам.

Примерный режим дня в группе раннего возраста:

- 7.00 - 8.30** - прием детей, игра.
- 8.30 - 9.00** - культурно – гигиенические процедуры, завтрак.
- 9.00 - 11.15** - занятия, игра, прогулка.
- 11.30 - 12.30** - подготовка к обеду, обед.
- 12.30 - 15.00** - постепенное укладывание, сон.
- 15.00 - 15.45** - постепенный подъем, культурно – гигиенические процедуры, полдник.
- 15.45 - 17.00** - индивидуальная работа по усвоению программного материала
- 17.00 - 18.00** - игра, чтение, постепенный уход детей домой.

Требования к внешнему виду и одежде детей:

- * ежедневный опрятный вид, по размеру ребёнка чистая, не рваная одежда (особенно нижнее бельё) и удобная обувь;
- * умытое лицо утром; чистые нос, руки, тело, подстриженные ногти;
- * ухоженная стрижка и тщательно расчесанные волосы, опрятная причёска;
- * для прогулки в холодное время 100% хлопчатобумажные колготки (избегайте тугоодевающиеся и непрактичные джинсы и легенсы); в зимнее время **варежки**;
- * чтобы малыш мог самостоятельно справиться с одеждой, на ней должно быть как можно меньше застёжек и завязок, так же, нежелательны комбинезоны.

Для создания комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ необходимо:

- * обувь по размеру и по объёму ноги (чтобы малыш сам мог легко обуть и снять её), из натуральных материалов, с наличием супинатора (для профилактики плоскостопия), с застёжкой на липучках (тогда малыш сам сможет их застёгивать);
- * иметь в личном детском шкафчике, разложенные по пакетам, не менее двух комплектов сменного белья (мальчикам — шорты, трусики, колготки, майки; девочкам — колготки, трусики, майки, платья, в теплое время — носки) по сезону и по температурному режиму группы; пакеты для грязного белья;
- * влажные салфетки, упаковка одноразовых бумажных салфеток, небольшое полотенце, клеёнка для сна, нагрудник.

Культурно – гигиенические навыки:

Чем больше ребёнок будет уметь делать сам, тем легче ему будет в детском саду.

Очень важно, чтобы *естественные потребности малыша справлял в туалетный горшок или унитаза*. Помогите ему расстаться с этой вредной привычкой, научите малыша проситься на горшок. «Бумажный помощник» может остаться с ребёнком, до поступления в детский сад, на время ночного сна или длительной прогулки.

Питание в детском саду:

- * максимально приблизьте рацион питания ребёнка к меню садика (с перечнем блюд можно ознакомиться на сайте детского сада). **Важно, чтобы малыш умел есть твёрдую, с кусочками пищу**;
- * следует в этот период с целью повышения защитных сил организма давать более лёгкую, но полноценную и обогащённую витаминами и минеральными веществами пищу;
- * на период адаптации завтрак ребёнка может быть организован дома. Проинформируйте об этом воспитателей группы и постарайтесь не дублировать продукты в тот же день за ужином дома;
- * необходимо проинформировать медицинскую сестру и воспитателей группы о наличии у ребенка пищевых **аллергий**.

В этом возрасте малыш может самостоятельно держать и управлять ложкой, пить из чашки, сидеть за столом, во время принятия пищи. Безусловно, первое время в детском саду ребёнку будут помогать: придерживать ложку, чашку, докармливать.

Памятка родителям по сопровождению процесса адаптации ребенка:

Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.

Обязательно, соблюдайте плавный график адаптации. Дайте ребёнку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, к новым людям, к новым правилам, к отсутствию мамы.

Поддерживайте положительные отношения с воспитателями и другими родителями. Участвуйте в жизни группы малыша, в образовательном процессе детского сада.

Как надо вести себя родителям с ребенком:

- * показать ребенку его новый статус («Ты стал большим, уже ходишь в детский сад!»);
- * в первые дни не оставлять ребёнка в детском саду на длительное время;
- * обратить внимание на положительный климат в семье, снизить нервно-психическую нагрузку (посещение шумных мероприятий);
- * сообщить воспитателям о личностных особенностях ребенка, специфике режимных моментов до поступления в детский сад и т.д.

Родителям не надо:

- * отрицательно отзываться при ребёнке о детском саду, воспитателях;
- * пугать ребёнка детским садом («Я тебя здесь оставляю!», «Будешь баловаться (не будешь спать, кушать), отведу в садик!»);
- * препятствовать контактам малыша с другими детьми.



**Если в садик Вы хотите
К нам скорее приходите!
Наш любимый детский сад
Деткам будет очень рад.
Будут дети развиваться,
Физкультурой заниматься,
Рисовать, читать, считать,
Вкусно кушать и играть,
Про прогулки не забудем,
Подготовим к школе Вас,
И проводим в первый класс!**

*Наш детский сад находится по адресу:
440011, г.Пенза, улица 8 Марта, дом 11А
телефон: +7(8412)42-61-98*

E-mail: ds-22@list.ru

Сайт: ds-22.edu-penza.ru

Instagram: [raduga_detstva22penza](https://www.instagram.com/raduga_detstva22penza)

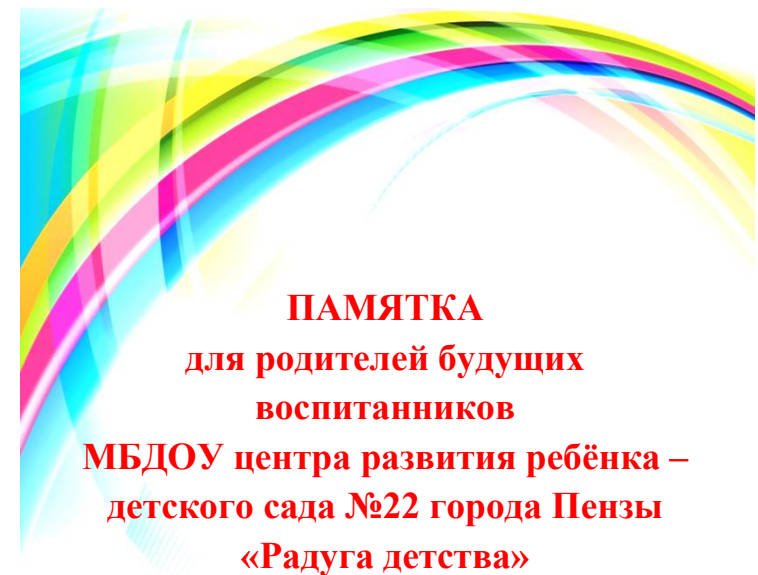
телефон заведующей: +7(8412)42-70-21

телефон бухгалтерии: +7(8412)42-70-21

Режим работы:

понедельник – пятница с 7.00 до 19.00

**Детский сад наш «Радуга»
Сияет ярче всех!
Теплоты и радости
Хватит здесь для всех!**



**ПАМЯТКА
для родителей будущих
воспитанников
МБДОУ центра развития ребёнка –
детского сада №22 города Пензы
«Радуга детства»**



**Дорогие мамы и папы,
наш детский сад рад распахнуть двери
для Ваших малышей.**

**Детский сад, детский сад...
Почему так говорят?
Потому, что дружно в нём
Мы одной семьёй растём!**