

## ПАМЯТКА №2

### «Без РЕЖИМА - никуда!»

Приход ребенка в детский сад может стать для него радостным событием в его жизни, если Вы ему вовремя поможете.



### ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА К РЕЖИМУ

Очень важно оздоровить малыша. За один - два месяца до начала посещения детского сада надо пройти осмотр у врачей-специалистов (невропатолог, хирург, отоларинголог), сдать необходимые анализы. Если выявится, что Ваш ребенок страдает тем или иным заболеванием, в сад его можно отправить только после прохождения курса лечения под контролем участкового врача. Старайтесь, чтобы ребенок как можно больше был на свежем воздухе (не менее четырех часов зимой и весь световой день летом), постоянно проводите массаж и гимнастику, закаливающие процедуры. Если у малыша плохой аппетит, не кормите его насильно. Постарайтесь приблизить домашний рацион к рациону детского сада. Исключите из питания ребенку протертую пищу.

### КАК УПРАВЛЯТЬСЯ С ОДЕЖДОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Позаботьтесь о том, чтобы все вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застежек и пуговиц, обувь на липучках или на молниях. Освоить шнурки ребенку трудно, поэтому пусть учится завязывать их дома без спешки. Шапку и шарф лучше заменить шапкой-шлемом - и в шею не надует, и надевать намного проще. Вместо рубашки приготовьте водолазку, вместо кофты - свитер. В общем, главное, чтобы ребенок быстро собирался на прогулку и был аккуратным и опрятным.

Чтобы ребенку было легко убирать свои вещи, позаботьтесь о петельках на одежде, удобных для ребенка. Сделайте маркировку одежды. Целесообразно указать не только имя и фамилию ребенка,

но и условный символ (цветок, бабочка, шарик, мяч и т.п.), познакомить с ним малыша, чтобы он легко узнавал свою одежду. Дома организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна малышу и он сам мог самостоятельно после прогулки вешать свои вещи. Не делайте этого за ребенка, но наблюдайте за выполнением требования, помогайте ему, напоминайте, хвалите за то, что он сам, без напоминания убирает свои вещи на место.

Перед сном поставьте рядом с кроваткой ребенка стульчик для одежды. Приучайте его снимать одежду самостоятельно и складывать ее на стульчике, а утром надевать чистую одежду, которую вы приготовили. Стремитесь, чтобы ребенок знал названия одежды, правильно указывал на нее. Когда ребенок одевается или раздевается, постарайтесь находиться рядом с ним. Поощряйте, используйте игровые приемы (мишка смотрит, как ты сам одеваешься, хочет у тебя научиться). При необходимости помогайте ребенку советами, выраженными в спокойном тоне. Не торопите ребенка, сохраняйте спокойствие: навык самообслуживания требует усилий, терпения и многократных упражнений. Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками.

**НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ТЕМ, КАК У НЕГО СКЛАДЫВАЮТСЯ НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ:** мыть руки перед едой, после загрязнения; насухо вытирать лицо и руки полотенцем; вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами (полотенце, носовой платок, горшок); вытирать ноги у входа; опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой.

**КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ:** здороваться и прощаться со взрослыми, сверстниками; употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность (спасибо, пожалуйста); выполнять

элементарные правила культурного поведения на улице и в помещении; не топтать зеленые насаждения, бросать мусор в предназначенные для этого места; аккуратно пользоваться туалетом, умывальником; не выходить из-за стола, не окончив еды, после нее говорить «спасибо»; не кричать, не мешать другим детям во время игр, за столом, в спальне, при одевании и раздевании.

**ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ И ВЗРОСЛЫМИ:** проявлять внимание, сочувствие к сверстникам (делиться игрушками, уступать), отзываться на просьбу другого ребенка, помогать ему; называть по имени и отчеству своих воспитателей, няню, знать свое имя; бережно относиться к вещам и игрушкам.

**ИГРА:** спокойно и самостоятельно играть; доброжелательно и с симпатией относиться к товарищам по игре; играть вместе с другими детьми, совместно с другими детьми пользоваться игрушками.

