**Первая ступень в жизни ребенка – это детский сад**

**Уважаемые родители!**

      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 выявиться, 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).

     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.  
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 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 туалета и прогулки; насухо вытирать лицо и руки полотенцем; вытирать ноги у входа; опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, пользоваться салфеткой.

**Культура поведения.**  
     Здороваться и прощаться со взрослыми, сверстниками; аккуратно пользоваться туалетом, умывальником; не выходить из-за стола, не окончив еды, после нее говорить «спасибо»; не кричать.

**Собираясь в детский сад.**  
     С воспитателем группы, куда поступит малыш, нужно познакомиться заранее, сообщить ему, какими ласковым словом (именем) называют ребенка дома, рассказать о его привычках, особенностях поведения и других подробностях домашней жизни. Следует приучать ребенка к новой обстановке постепенно: в первый день оставить его всего на два-три часа, потом до обеда, несколько дней забирать после обеда так, чтобы он освоился и привык без большого напряжения и срывов.

      Необходимо и в выходные дни, когда ребенок дома, придерживаться режима дня, принятого в саду. Резкие изменения режима даже на протяжении нескольких дней выбивают ребенка из привычного ритма, вновь и вновь требуют от него перестройки, а это дается ему с большими трудностями, вызывает излишнюю нервозность.

      Если у ребенка к моменту поступления в дошкольное учреждение сохранилась привычка к укачиванию, сосанию пустышки во время игры и т.д., то отучать от нее надо постепенно, сначала дома, а потом уже в саду, договорившись с персоналом.  
  
      Малыш может принести в группу любимые игрушки, книжки или милые пустячки, с которыми он не расстается. Это поможет ребенку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению, и скоро малыш с удовольствием будет посещать детский сад, ждать встречи с новыми друзьями.

**Приготовьте «приданное» для ребенка.**  
     Чтобы ребенок комфортно себя чувствовал, первое время ОН может брать с собой из дома в детский сад игрушку, которой «покажет», где его кроватка, стол, какие игрушки в группе, познакомит с детьми.

      Кроме этого, необходимо подготовить для детского сада сменную обувь, носовые платочки, расческу, комплект нижнего белья, запасную рубашку или платье, если ребенок во время еды нечаянно испачкает одежду, пустой мешок для испачканной одежды.

**Мы желаем вам успехов в подготовке к такому важному и волнующему периоду в жизни малыша –**

**это означает, что он взрослеет.**