Дитячий садок - ціла епоха в житті малюка, великий новий етап, до якого слід підготуватися як дитині , так і батькам.

ПІДГОТОВКА ДО САДКА

* Підпорядкуйте домашній режим до режиму дитячого садка, особливо дотримуйтеся часу вкладання до сну та режиму харчування.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *0700 - 0730* | ПІДЙОМ | *1300 – 1530* | ДЕННИЙ СОН |
| *0830 – 0900* | СНІДАНОК | *1600* | ПОЛУДЕНОК |
| *0900 – 1000* | ІГРИ,  ЗАНЯТТЯ | *1630 – 1900* | ВЕЧІРНЯ ПРОГУЛЯНКА |
| *1000 – 1200* | РАНКОВА ПРОГУЛЯНКА | *1900 1930* | ВЕЧЕРЯ |
| *1200 – 1300* | ОБІД | *1930 – 2030* | СПОКІЙНІ ІГРИ |

*2100* - СОН

* Навчіть дитину елементарних навичок самообслуговування: мити руки, їсти неперетерті страви, пити з чашки, тримати ложку.
* Відучіть дитину від підгузків. Виховуйте у неї потребу проситися до туалету, ходити на горщик.
* Учіть дитину впізнавати свої речі: білизну, одяг, взуття, носовичок.
* Якнайчастіше відвідуйте парки, дитячі майданчики, привчайте до гри в пісочницях, ходіть на дні народження друзів та інші заходи, де є однолітки дитини.
* Дайте дитині позитивну перспективу: розкажіть, що в дитсадку багато іграшок, діткам там дуже добре, цікаво, весело. Привчайте дитину після гри класти іграшки на місце.
* Навчіть дитину говорити "НІ", особливо дорослим, що пропонують неприйнятні для неї речі. Привчіть дитину повідомляти Вам про БУДЬ-ЯКІ випадки, коли хтось її просив про щось "не казати мамі з татом" - за цим проханням може приховуватися небезпека.

ОПТИМАЛЬНИЙ ВІК

* Найкращий вік, коли дитину слід віддавати до садка — З роки. Дворічна дитина ще сильно прив'язана до матері. Чотирьохрічній важче адаптуватися до нового середовища через те, що вона звикла до домашніх умов. А ось з трирічною дитиною чужій людині налагодити контакт простіше.
* Проконтролюйте, аби початок відвідування дитячого садка не збігався з епікризними термінами: І рік 3 місяці, І рік 6 місяців, І рік 9місяців, 2 роки, 2 роки З місяці, 2 роки 6 місяців, 2 роки 9 місяців, З роки.

ЯК ОДЯГАТИСЯ В САДОК:

* Купуйте одяг, який дитина може одягнути або зняти самостійно (штани з еластичним поясом, сорочки з великими ґудзиками, светри з широким коміром).
* Одяг має бути зручним. Для дитини садок - на цілий день як домівка, тому в строгому костюмі або в сукні, котру шкода зім'яти, буде незручно.
* Одяг повинен бути чистим та охайним! Саме від цього залежить відношення до вашої дитини. Зрозуміло, що в садку трапляються усілякі казуси - грав на полу, облився супом, впав на вулиці, тому краще мати декілька комплектів одягу на зміну.

ЩО ВЗЯТИ ІЗ СОБОЮ?

* Візьміть у дитячий садок тарілку з чашкою, до яких звикла дитина; її улюблений горщик, гребінець, іграшку, з якою вона зазвичай засинає. Якщо дитина починає сумувати за батьками, можна через вихователя передати для неї маленьке «привітання» з дому: цукерку, картинку або будь-яку гарну річ. У потрібну хвилину такий подаруночок підніме настрій дитині.

ЯК ПОЛЕГШИТИ ВХІД ДО КОЛЕКТИВУ ?

* Пограйте з дитиною та іграшками в дитячий садок: розподіліть ролі дітей і вихователів, та спробуйте розіграти різні ситуації, що можуть виникнути у дитини. Орієнтуйте гру на позитивні результати.
* Поговоріть із дитиною про можливі труднощі та до кого вона може звернутися по допомогу. Наприклад: «Якщо ти захочеш пити, підійди до виховательки та скажи: «Я хочу пити», і Світлана Миколаївна наллє тобі води» і т.п.
* На початку відвідування дитячого садка приведіть дитину в першій половині дня, коли діти гуляють. Вона охоче познайомиться з однолітками і поступово включиться у спільні ігри. Заберіть дитину перед обідом. Нехай перспектива пообідати за загальним столом здасться їй привабливою та бажаною.
* Якщо умови дозволяють Вам не квапити події, то у перші два-три тижні дитину краще забирати з садка перед денним сном. Засинання - ритуал дуже домашній, при якому дитина особливо потребує фізичного зв'язку з мамою.
* Розробіть разом з дитиною нескладну систему прощальних знаків уваги і їй буде простіше відпустити Вас.

БАТЬКИ – ВИХОВАТЕЛІ

* Повідомте вихователів про звички та вподобання Вашого малюка, про особливості здоров'я, поведінки, харчування. Тримайте тісний зв'язок із персоналом групи. Будьте певні, що працівники приймуть і зрозуміють Вашу дитину, та по материнські дбатимуть про неї.
* Уникайте будь-яких негативних розмов у сім'ї про дитячий садок у присутності дитини, оскільки вони можуть сформувати у неї негативне ставлення до відвідування дитячого садка.

ПОДБАЙТЕ ПРО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

* Якщо є можливість, з 4 по 10 день зробіть перерву у відвідуванні дитиною садочка з метою профілактики захворювань, тому що саме в цей період слабшають захисні сили організму і дитина може занедужати.
* Обов'язково застосовуйте у цей період імунокоректори (Анаферон дитячий). Також Анаферон дитячий буде найкращим вибором при профілактиці захворювань в епід.сезон (приймається по 1 табл. 1 р/д протягом 1-3 місяців).
* Якщо дитина швидко стомлюється або навпаки занадто гіперактивна, скористуйтеся гомеопатичним препаратом Тенотен дитячий. Він посприяє розвитку впевненості у дитини та зміцненню її "хиткої" нервової системи.
* Тренуйте систему адаптаційних механізмів у дитини - привчайте її до ситуацій, в яких потрібно змінювати форми поведінки.

ЗУСТРІЧАЙТЕ ЧЕМПІОНА

* Будьте готові до того, що, після відвідування дитячого садку, дитина зміниться. З'являться нові слівця, звички... Не кожен з батьків позитивно оцінює такий досвід, а даремно: разом з ним дітям приходить впевненість у собі та перші навички суспільного життя.