|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наш адрес:**Красноуфимская 4, 10 (гл. корпус)**Заведующая:**Сидорова Надежда Алексеевна **тел 345-15-27****Медицинские сестры:**Горохова Любовь Викторовна (ясли) тел. 334-61-34Пчельникова Любовь Николаевна (сад) тел. 345-15-27**Гл. бухгалтер:**Скорнякова Вера Артемьевнател/факс **306-49-20****Ст. воспитатели:**Жданова Евгения ИвановнаШемякина Наталья ЕвгеньевнаE-MAIL:ds\_280\_nsk@nios.ru  | ***Надеемся, наши рекомендации помогут Вам, и Ваш малыш с радостью и удовольствием будет находиться в новом детском коллективе.*** |  МКДОУ № 280 **«Как подготовить ребенка к детскому саду»** **Картинка 382 из 170538****г. Новосибирск 2018** |
| ***Адаптация ребенка к детскому саду*** *- это процесс привыкания к новым нормам и правилам жизни. Для того, чтобы она прошла успешно, предлагаем Вам наши советы, как быть и что делать, чтобы адаптация к садику прошла для малыша менее болезненно.* *\*Для того чтобы помочь ребенку по возможности безболезненно войти в жизнь детского сада, необходимо максимально приблизить распорядок дня дома к режиму в детском саду при этом важно упорядочить часы сна, питание, бодрствование.****\*****Необходимо готовить ребенка к общению с детьми и взрослыми: посещать с ним детские площадки и парки, приучать к игре в песочнице, на качелях. Способствовать доброжелательному отношению к детям, учить совместно с другими детьми пользоваться игрушками.****\**** *Рекомендуем познакомиться с меню в детском саду и приучать детей к блюдам включенным в него. Приобщать к правилам поведения за столом* | ***\*****Предоставьте ребенку возможность овладевать необходимыми навыками самообслуживания: мыть руки, пользоваться полотенцем, горшком, вытирать нос, держать ложку, одеваться и раздеваться.****\*****О предстоящем поступлении ребенка в детский сад говорите с ним как о радостном событии. Рассказывайте малышу, что его встретят веселые детки, добрые воспитатели и разнообразные игрушки.****\**** *Придумывайте истории, сказки, в которых любимый герой малыша ходит в садик и с удовольствием играет.****\**** *В присутствии ребенка говорите только позитивную информацию о детском саде.* |  ***РЕЖИМ ДНЯ******7:00-:00****-прием детей****8:30-9:00****-завтрак****9:00-9:30****-занятие****10:00-11:00****-прогулка****11:30-12:00****-обед****12:00-15:00****-дневной сон****15:30-16:00****- полдник****16:00-16:30****-* ***8****занятие****17:00-17:30****-ужин****17:30-19:00*** *– уход домой****МЕНЮ******Завтрак:*** *каши, яичное, творожное блюдо, какао, чай, молоко, батон****Обед:*** *супы, блюдо из мяса, рыбы, птицы, гарнир, компот, кисель, хлеб ржаной, пшеничный****Полдник****: молоко, снежок, булочка, печенье, вафли, свежие фрукты****Ужин****: овощное, творожное блюдо, каша, чай, молоко, хлеб* |