|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наш адрес:**  Красноуфимская 4, 10 (гл. корпус)  **Заведующая:**  Сидорова Надежда Алексеевна **тел 345-15-27**  **Медицинские сестры:**  Горохова Любовь Викторовна (ясли)  тел. 334-61-34  Пчельникова Любовь Николаевна (сад)  тел. 345-15-27  **Гл. бухгалтер:**  Скорнякова Вера Артемьевна тел/факс **306-49-20**  **Ст. воспитатели:**  Жданова Евгения Ивановна  Шемякина Наталья Евгеньевна  E-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](http://s60.radikal.ru/i168/1104/e1/6e7d20daa25c.gif)**  **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* |