**Упровадження розпорядку дня та санітарно-гігієнічного режиму вдома**

Вступ до дошкільного закладу, як правило, супроводжується психологічним дискомфортом для малюка. Це пов'язано не тільки із зміною добре знайомого родинного оточення на незвичне, а й з необхідністю звикати до нового розпорядку дня. Аби уникнути зайвих стресів у дитини та пом'якшити процес адаптації, батькам слід заздалегідь готувати дитину до відвідування дошкільного закладу. Бесіда медичної сестри дошкільного закладу з батьками напередодні навчального року допоможе правильно впровадити розпорядок дня вдома та підготувати дитину до дитячого садка

     Аби озброїти необхідними знаннями батьків, діти яких упер­ше підуть до дитячого садка, дошкільні заклади проводять дні відкритих дверей, організують індивідуальні бесіди з медичною се­строю та вихователями, розповсюджують інформаційні листки чи вивішують санітарні бюлетені на стенді. Саме тоді у пригоді стають матеріали про те, як дитина адаптується, як звикає до нового розпо­рядку дня та режиму харчування. При інформуванні батьків особливу увагу слід приділити таким темам:

 розпорядок дня;

* режим харчування;
* страви, які мають входити до раціону дитини;
* культурно-гігієнічні навички дитини відповідно до віку;
* сприятливий психологічний клімат у родині;
* підвищення опірності дитячого організму інфекційним захво­рюванням.

**Настанови щодо розпорядку дня**

    З метою пом'якшення процесу адаптації дитини до умов до­шкільного закладу батькам слід максимально наблизити розпоря­док дня вдома до розпорядку дня у дошкільному закладі. Під розпо­рядком дня розуміємо раціональний розподіл часу протягом доби на сон та неспання.

    Сон — життєво важлива потреба людини будь-якого віку. Він сприяє відновленню сил, затрачених в період неспання. Для дітей ві­ком від двох років норма тривалості сну — 11-12 годин.

Під час неспання дитина розвивається і пізнає світ. Для того щоб вона розвивалась органічно, важливо розробити раціональний розпорядок дня, що враховував би вимоги до харчування, фізичної та розумової активності, відповідні до віку дитини. Зауважимо, що правильний розпорядок дня дає змогу:

* дисциплінувати (сприяє дотриманню у порядку місця для гри, навчання тощо);
* зміцнювати здоров'я;
* формувати культурно-гігієнічні навички;
* формувати навички здорового способу життя.
* Складаючи розпорядок дня вдома, батькам слід урахувати таке:
* при формуванні розпорядку дня важливо враховувати вікові особливості дитини та виділяти достатньо часу на сон;
* призвичаювати дитину до розпорядку дня треба поступово;
* дотримання запланованого розкладу має бути постійним і системним, не можна порушувати складений розклад;
* до правильного розпорядку дня слід обов'язково включити дотримання санітарно-гігієнічного режиму;
* необхідно достатньо часу проводити з дитиною на свіжому повітрі, створювати умови, що спонукають її до різноманітної рухової активності: допомагати дитині підніматися східцями на гірку та сходити з неї, переступати через перешкоди, вози­ти візочки, іграшкові автомобілі тощо.

**Режим харчування вдома**

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету ди­тячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню до­машнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількістю білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму

Батькам слід привчати дитину:

* перед прийомом їжі обов'язково мити руки з милом, витира­ти їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу;
* під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись;
* після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця.

Важливо пам'ятати: коли дитина почне харчуватись у дитячому садку, необхідно буде відкоригувати режим харчування вдома, ура­хувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Необхідні культурно-гігієнічні навички

Призвичаювання дитини до розпорядку дня вдома (а потім і в ди­тячому садку) потребує паралельного формування у неї культурно-гігієнічних навичок. Слід привчати дитину самостійно надягати колготи, штани, шапку, взуватися, знімати та охайно складати одяг. Необхідно подбати і про вміння малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним. Дитина має вміти користуватись носовичком; проситися на горщик, знати, де він знаходиться, та сідати на нього.

Аби дитині було комфортно, порадьте батькам обговорювати з дитиною правила розпорядку, пояснювати їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати в дитини культуру поведінки, роз­вивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі:

* привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п'ють, ложкою їдять тощо);
* виховувати слухняність, пошану до дорослих;
* заохочувати висловлювати прохання;
* навчати словам ввічливості, привітанням.

***Санітарно-гігієнічний режим вдома***

У дитячому садку на дитину чекають умови, що відповідають санітарним нормам. Задля збереження здоров'я дитини батькам варто подбати, щоб і вдома члени родини неухильно дотримувалися санітарно-гігієнічного режиму.

Приміщення, в яких перебуває дитина (зокрема те, в якому вона спить), потрібно щодня добре провітрювати. Слід також регу­лярно проводити вологе прибирання, витирати пил, а іграшки чис­тити або мити з милом, якщо це можливо. Одяг дитини має відпові­дати її віку та погодним умовам.

Важливо, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто ви­митим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти пе­ред вживанням потрібно обдавати окропом для знищення патоген­них мікроорганізмів.

У разі епідемії гострих кишкових інфекцій чи грипу батькам слід обов'язково дотримуватися порад санітарно-епідеміологічної станції.

**Психологічний клімат у родині**

Легкість звикання до нового розпорядку дня багато у чому за­лежить від психологічного клімату вдома, м'якості і тактовності батьків, їхніх наполегливості та вміння заохотити дитину вийти за межі звичного, виконувати щось нове. Аби забезпечити емоційно сприятливе перебування дитини у родині, слід:

* розмовляти спокійним тоном та не підвищувати голос на дитину;
* не конфліктувати у присутності дитини;
* спілкуватися з дитиною якомога більше;
* сприяти спілкуванню дитини з однолітками;
* стимулювати пізнавальну активність дитини;
* дотримуватися правил поведінки, культури взаємин та зао­хочувати до цього дитину

**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**, дитина яких уперше піде до дитячого садка

1.Сформуйте у себе позитивне ставлення до дитячого садка, налаштуйте себе на те, що дитині тут буде добре, її буде доглянуто, оточено увагою, вона отримає підтримку.

2.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.

3.    Створіть спокійний, безконфліктний клімат у сім'ї.

4. Заздалегідь потурбуйтеся про те, щоб розпорядок дня дитини вдома був наближеним до розпорядку дня у дитячому садку (ранній підйом, час денного сну, прийоми їжі, прогулянки).

5. Ознайомтеся з режимом харчування та меню у дитячому садку.

6.    Навчайте дитину їсти неперетерті страви, пити з чашки, привчайте тримати ложку.

7.Відучіть дитину від підгузків. Виховуйте у неї потребу проситися до ту­алету.

8.    Учіть дитину впізнавати свої речі: білизну, одяг, взуття, носовичок.

9.Учіть гратися іграшками. Скажімо, ляльку можна годувати, колисати, гойдати; пірамідку — збирати, розбирати.

10. Привчайте дитину після гри класти іграшки на місце.

11.Пограйтесь удома у дитячий садок з ляльками: погодуйте їх, почитайте казку, поведіть на прогулянку, покладіть спати.

12.Виховуйте у дитини позитивний настрій та бажання спілкуватися з ін­шими дітьми.

13.Тренуйте систему адаптаційних механізмів у дитини — привчайте її до ситуацій, в яких потрібно змінювати форми поведінки.

14.Підготуйте для малюка індивідуальні речі: взуття та одяг для групи, 2-3 комплекти змінної білизни, чешки для музичних занять, носовичок.

15.Повідомте медичну сестру про стан здоров'я вашого малюка.

16.Проконтролюйте, аби початок відвідування дитячого садка не збігався з епікризними термінами: 1 рік 3 місяці, 1 рік 6 місяців, 1 рік 9 місяців, 2 роки, 2 роки 3 місяці, 2 роки 6 місяців, 2 роки 9 місяців, 3 роки.

17.Дайте дитині до дитячого садка улюблену іграшку.

18. Не залишайте дитину одну в перші дні відвідування дитячого садка, побудьте з нею певний час на прогулянці, до обіду, у разі потреби — залишіться на тиху годину.