*Составитель: Копытова Л.Ю.*

*МАДОУ ЦРР - детский сад.*

**Консультация для родителей детей младшего возраста.**

**«Учимся самостоятельности в быту»**

**Дети, освоившие базовые бытовые навыки, испытывают значительно меньший стресс в период привыкания к садику. Задача родителей – помочь им приобрести и продолжать совершенствовать эти умения в спокойной домашней обстановке.**

**Полезные советы:**

* **самостоятельно одеваться и обуваться;**
* **принимать пищу без участия взрослого;**
* **уверенно обращаться с посудой и столовыми приборами,**
* **мыть и вытирать руки и лицо;**
* **пользоваться носовым платком или салфеткой;**
* **проситься в туалет, пользоваться горшком.**

**Позволяйте ребёнку проявлять инициативу, мягко побуждайте его к этому, больше объясняйте и показывайте.**

**Например, собираясь на прогулку, предложите малышу самостоятельно надеть кофточку и обувь. Не торопите его, не спешите сами. Продемонстрируйте, как что застёгивается, несколько раз. Спросите, что из предметов одежды вы уже надели, а что забыли. Проявляйте терпение и обязательно хвалите малыша.**

**Обратите внимание на то, как ребёнок ест дома. Если вам приходится его постоянно развлекать, включать мультфильмы или рассказывать стишки, представьте, каково ему в детском саду, где время кормления ограниченно режимом дня, а воспитатели ответственны за целую группу, а не только за него. Учите малыша пользоваться ложкой, не делайте всё за него. Рассказывайте о правилах поведения за столом. Демонстрируйте необходимые действия, служите позитивным примером для своего ребёнка. Придумайте систему наград и поощрений за отличное поведение во время еды.**

****

**Укрепляем здоровье.**

**В большом коллективе не обходится без периодически возникающих вирусов. Добавьте стресс от незнакомой среды и нового распорядка дня. Иммунитет ребёнка должен быть к этому готов!**

**Полезные советы:**

* **не надевайте малыша слишком тепло, его организм должен уметь самостоятельно справляться с терморегуляцией;**
* **позволяйте ребёнку ходить дома без обуви – это один из самых щадящих способов закалки;**
* **напоминайте малышу правила гигиены: мыть руки перед едой и после прогулки, посещения туалета, общения с животными; не есть немытые фрукты, ягоды и овощи; не пользоваться средствами гигиены, принадлежащими другим людям (носовым платком, расчёской, зубной щёткой);**
* **адекватная физическая нагрузка улучшает самочувствие и настроение – делайте зарядку, занимайтесь спортом, проводите семейный досуг активно;**
* **закаливание – отличное средство для укрепления здоровья – подберите оптимальный вариант вместе с педиатром;**
* **не ограничивайте круг общения и интересов ребёнка в страхе, что он подцепит от кого-то вирус, разрешайте ему посещать кружки, ходить в гости к друзьям, берите его с собой в общественные места – и организм сам научится справляться с возможными опасностями.**

**Важное правило:**

**Если ваш малыш заболел, вызывайте врача, не приводите ребёнка в детский садик во избежание заражения других детей!**

**Берегите здоровье своего малыша и окружающих!**

*Литература: Стенд-гармошка «Адаптация к детскому саду» ООО «Открытая планета».*

*Интернет – ресурсы: pp - lepiux. appspot.com*