



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КОМПЛЕКТ СМЕННОГО БЕЛЬЯ:

**МАЛЬЧИКАМ - ШОРТЫ, ТРУСИКИ, КОЛГОТКИ,
МАЙКА;**

**ДЕВОЧКАМ - КОЛГОТКИ, ТРУСИКИ, МАЙКА, ЮБКА
ИЛИ ПЛАТЬЕ. В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ - НОСКИ, ГОЛЬФЫ.**

**ДВА ПАКЕТА для хранения чистого и
использованного белья.**

**РАСЧЕСКА (независимо от длины волос) .
РАСЧЕСКУ (и запасные заколки или резинки
для девочек) нужно хранить в пакете или
футляре.**

**СПОРТИВНАЯ ФОРМА (белая футболка, черные
шорты) должны быть в отдельном пакете.
для музыкальных и спортивных занятий -
чешки.**

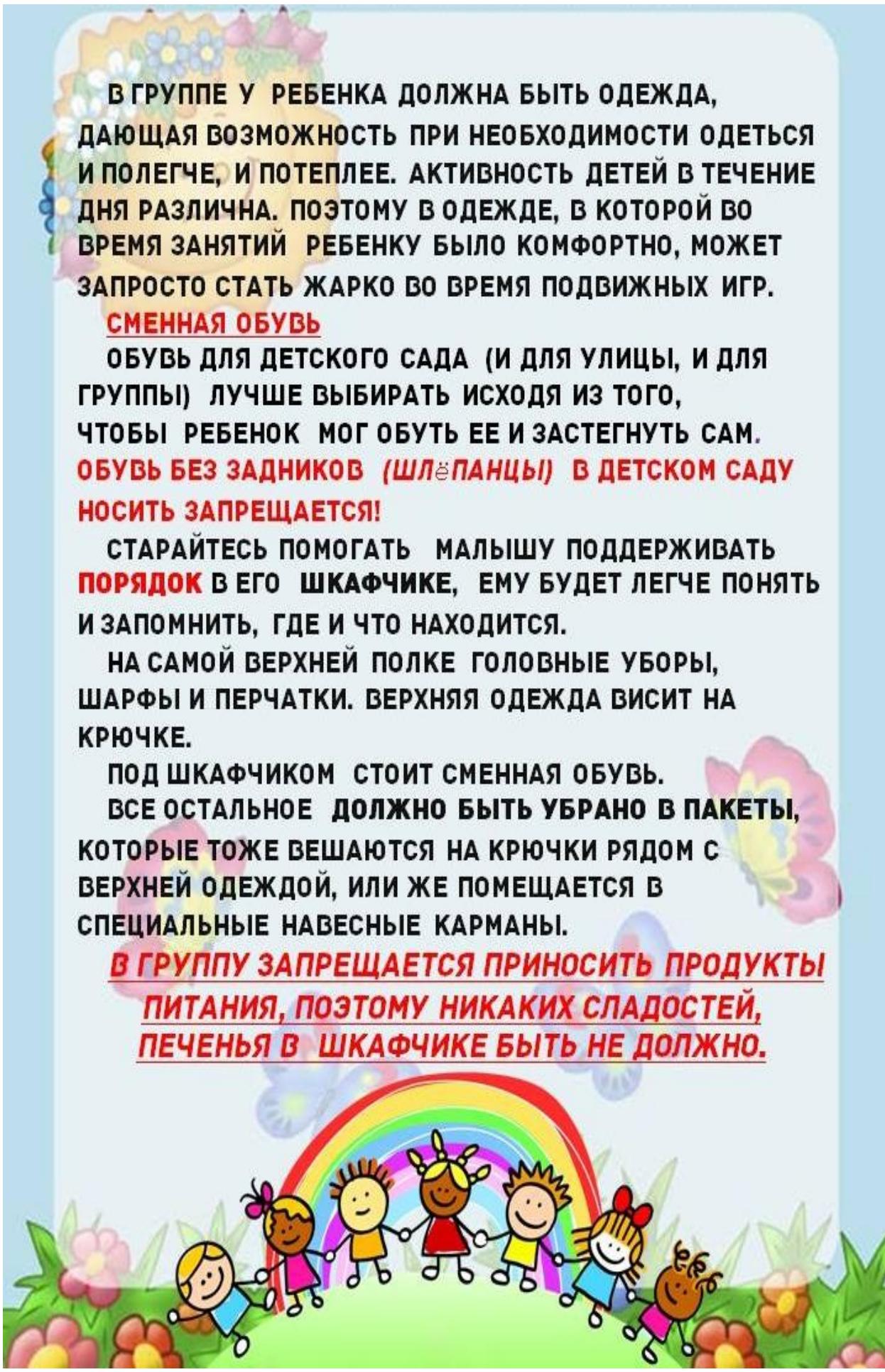
ОДЕЖДА ДЛЯ ПРЕБЫВАНИЯ В ГРУППЕ.

**ОДЕЖДА подбирается с учетом того, что
ребенок сможет одеться самостоятельно -
минимум застежек и завязок, с широким воротом,
не тугими резинками на поясе, без пуговиц на
плечах и совсем под шеей.**

**Хорошо, когда вещи с картинками или метками,
чтобы определить, где передняя и задняя часть
одежды. Ребенок проводит в одежде весь день,
поэтому она должна быть максимально удобной и
комфортной.**

**НЕ допускается ношение одной и той же пары,
брюк как на прогулке, так и в помещениях
детского сада.**

**БЕЛЬЕ, ОДЕЖДА И ПРОЧИЕ ВЕЩИ МОГУТ БЫТЬ
ПРОМАРКИРОВАНЫ.**



В ГРУППЕ У РЕБЕНКА ДОЛЖНА БЫТЬ ОДЕЖДА, ДАЮЩАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОДЕТЬСЯ И ПОЛЕГЧЕ, И ПОТЕПЛЕЕ. АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ РАЗЛИЧНА. ПОЭТОМУ В ОДЕЖДЕ, В КОТОРОЙ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ РЕБЕНКУ БЫЛО КОМФОРТНО, МОЖЕТ ЗАПРОСТО СТАТЬ ЖАРКО ВО ВРЕМЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

СМЕННАЯ ОБУВЬ

ОБУВЬ ДЛЯ ДЕТСКОГО САДА (И ДЛЯ УЛИЦЫ, И ДЛЯ ГРУППЫ) ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ ИСХОДЯ ИЗ ТОГО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК МОГ ОБУТЬ ЕЕ И ЗАСТЕГНУТЬ САМ.

ОБУВЬ БЕЗ ЗАДНИКОВ (ШЛЁПАНЦЫ) В ДЕТСКОМ САДУ НОСИТЬ ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

СТАРАЙТЕСЬ ПОМОГАТЬ МАЛЫШУ ПОДДЕРЖИВАТЬ **ПОРЯДОК** В ЕГО ШКАФЧИКЕ, ЕМУ БУДЕТ ЛЕГЧЕ ПОНЯТЬ И ЗАПОМНИТЬ, ГДЕ И ЧТО НАХОДИТСЯ.

НА САМОЙ ВЕРХНЕЙ ПОЛКЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ, ШАРФЫ И ПЕРЧАТКИ. ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА ВИСИТ НА КРЮЧКЕ.

ПОД ШКАФЧИКОМ СТОИТ СМЕННАЯ ОБУВЬ.

ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ДОЛЖНО БЫТЬ УБРАНО В ПАКЕТЫ, КОТОРЫЕ ТОЖЕ ВЕШАЮТСЯ НА КРЮЧКИ РЯДОМ С ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДОЙ, ИЛИ ЖЕ ПОМЕЩАЕТСЯ В СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЕСНЫЕ КАРМАНЫ.

В ГРУППУ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ПРИНОСИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ПОЭТОМУ НИКАКИХ СЛАДОСТЕЙ, ПЕЧЕНЬЯ В ШКАФЧИКЕ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО.

Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.



Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

