**JAK MOŻNA UŁATWIĆ DZIECKU ADAPTACJĘ W PRZEDSZKOLU**

**Szanowni Rodzice !**

 Już teraz należy zachęcać i motywować dziecko do :

* samodzielnego ubierania się w to, co nie stanowi dla dziecka problemu,
* zapinania guzików, wkładania butów i zawiązywania sznurowadeł, lub zapinania bucików na "rzepy",
* korzystania z sedesu, używania papieru toaletowego,
* wycierania noska w chusteczkę,
* samodzielnego mycia rączek,
* rysowania kredkami, farbami, zabaw plasteliną, modeliną,
* spacerowania i nie używania wózka,
* spożywania posiłków samodzielnie.

 W naszym przedszkolu sporo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu dzieci Zwracamy uwagę na to, by posiłki dla dzieci były atrakcyjne i różnorodne. Umiejętność gryzienia pokarmów jest konieczna, gdyż potrawy nie są miksowane. Zachęcamy do podawania dzieciom w domu do gryzienia: marchewki, kalarepki,jabłka.  
Gdyby dziecko miało w przedszkolu problemy ze spożywaniem posiłków, przebieraniem się, załatwianiem potrzeb fizjologicznych, itp., otrzyma pomoc w każdej z tych dziedzin.

**UBIERANIE DZIECKA DO PRZEDSZKOLA.**

 Zachęcamy Państwa do skompletowania dziecku odzieży wygodnej, przewiewnej i łatwej do ubierania przez samo dziecko:

* spodnie, spódniczki na gumkę nie za ciasną, nie za luźną,
* buty wyjściowe łatwe do zakładania, zapinane na "rzepy" lub sznurowane. (nie klapki i nie śliskie),
* ubranie na cebulkę, które zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem,
* kapcie na jasnej gumowej podeszwie, zakryte, nie sznurowane, na "rzepy", oznakowane inicjałami dziecka,
* nakrycie głowy: w okresie letnim - kapelusik, chusteczka dla dziewczynki, dla chłopca - czapka z daszkiem, w zimie - czapki.
* zapasowe: majteczki, koszulka, rajstopki, spodnie, które będą przechowywane na półeczce dziecka w szatni i wykorzystywane, gdy zajdzie taka potrzeba,
* biżuteria: pozostaje w domu.

**Dla dziecka które śpi w ciągu dnia :**

* kołderka lub kocyk w poszewce
* mała poduszka.

 Należy zwrócić uwagę na sprawność suwaków w kurtkach dziecięcych. Dzieci nie potrafią same ich naprawić, nauczycielki pomagają, ale robią to kosztem nie zwracania uwagi na inne dzieci. 3-latki nauczą się szybko je zapinać i rozpinać, ale muszą być one sprawne.

 Powyższe uwagi wypływają z troski o dzieci, dbania o ich bezpieczeństwo, z doświadczenia w pracy z dziećmi trzyletnimi. Mam nadzieję, że będą one pomocne dla Państwa.