**Jak ułatwić dziecku adaptację w przedszkolu?**

 **Już teraz zachęcaj i motywuj dziecko do**:

* samodzielnego mycia rączek,
* samodzielnego ubierania się, zakładania tego co potrafi,
* podejmowania przez dziecko prób samodzielnego zjadania posiłków,
* korzystania z sedesu i używania papieru toaletowego; wycierania noska chusteczką,
* malowania farbami, rysowania kredkami, lepienia z plasteliny,
* chodzenia jak najwięcej i nieużywania wózka.

**Jedzenie:**

W naszym przedszkolu bardzo dużo uwagi poświęcamy prawidłowemu odżywianiu. Dla rozwoju narządów mowy szalenie istotną jest umiejętność gryzienia pokarmów różnej konsystencji – mięsa, jarzyn, owoców. Z tych powodów w przedszkolu posiłki nie są miksowane. Tak więc, już od teraz można dziecku codziennie dawać marchewkę czy kalarepkę do gryzienia.

 **Ubieranie dziecka do przedszkola:**

* spodnie, spódniczki w gumkę ani za luźną, ani za ciasną,
* ubieranie na „cebulkę”, które najlepiej zabezpiecza przed przegrzaniem lub zziębnięciem,
* nakrycie głowy, także w okresie letnim,
* buty wyjściowe: bezpieczne (nie drewniaki i nie śliskie), łatwe do zakładania,
* zapinane na rzepy,
* kapcie: na gumowej podeszwie, zakryte, nie sznurowane, łatwe do założenia samodzielnie przez dziecko (warto kupić przed pierwszym września i poćwiczyć)

Zapasowa bielizna i ubranie to rzeczy, które wiszą w materiałowym worku, w przedszkolnej szatni i są wykorzystywane, gdy zachodzi taka potrzeba, np. majteczki, bluzka, rajstopki, skarpetki itp.

**Leżakowanie:**

* prosimy o zakup śpiworka do spania dla przedszkolaka (szeroka oferta np. na allegro)
* piżamki wciąganej przez głowę.