

Памятка для родителей «Чтобы ребенок рос здоровым»

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Соблюдение чистоты и личной гигиены.

Соблюдение питьевого режима.

Закаливание.

Утренняя зарядка.

Двигательная активность.

Длительные прогулки на свежем воздухе в любую погоду.

Соблюдение режима дня.

Правильное питание.

НЕЛЬЗЯ

Наедаться перед сном.

Смотреть долго телевизор, играть в компьютерные игры.

Ложиться поздно.

Играть в шумные игры перед сном.

Откладывать отход ко сну, если **ребенок начинает дремать**. Дремота естественный сигнал идти спать. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм **ребенка**.

НУЖНО

Перед сном необходимо проветрить комнату.

Перед сном следует задернуть занавески.

Перед сном нужно умыться.

Перед сном следует сложить одежду.

Здоровые зубы здоровью любы

Необходимо правильно питаться: **ребенок** должен получить молоко, мясо, рыбу, овощи, фрукты круглый год.

Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.

Необходимо формировать привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером

Не реже двух раз в год посещать кабинет стоматолога

Пять правил детского питания

Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Настроение во время еды должно быть хорошим.

Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.

Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Семь великих и обязательных «НЕ»

Не принуждать. Поймем и запомним – пищевое насилие одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический.

Не навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

Не ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ. Не торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Не отвлекать. Пока **ребенок ест**, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если **ребенок отвлекается сам**, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

Не потакать, но понять. Нельзя позволять **ребенку** есть что попало и в каком угодно количестве (*например, неограниченные дозы варенья или мороженого*).

Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги по поводу того, поел **ребенок вовремя и сколько**. Следите только за качеством пищи.

- К новой пище приучайте своего малыша постепенно.

- На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.

- Очень важно создать за столом, доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Соблюдайте тепловой и воздушный режим в помещениях.

Следите за тем, **чтобы ребенок** был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.

Регулярно выполнять гигиенические процедуры.

Утреннюю зарядку проводить босиком.

Заботиться о том, **чтобы ребенок** надевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться.

Проводить игры с водой.

Приучать **ребенка** полоскать рот после еды, а перед сном – горло кипяченой водой комнатной температуры. Умываться и мыть руки следует прохладной водой.

Перед сном ежедневно обливать малыша теплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность 5-6 минут.

Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением вперед, танцевальные движения. Не забывайте упражнения на формирование осанки, укрепление свода стопы.

Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо 5-6 раз.

Делайте упражнения вместе с **ребенком**, показывайте последовательность и способ выполнения движений.