

ПАМЯТКИ О ЗОЖ

Памятка по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка – он ваш.
5. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
6. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
9. Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.
10. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
11. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
12. Лучший вид отдыха – прогулка всей семьей на свежем воздухе.
13. Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

Берегите нервную систему ребенка!

Многие дети капризничают, раздражаются, плачут из-за каждого пустяка, не могут найти себе занятие, за всем тянутся, а в случае отказа бьют ногами.

Проанализируйте, откуда у малыша такая крайняя раздражительность: правильно ли построен его режим дня, нет ли переутомления, не болен ли он?

Часто такое нервное возбуждение бывает результатом перегрузки нервной системы ребёнка и причиной тому, как правило, бывают сами родители. Многие родители водят детей по магазинам, в кино, в гости, где много шума, разговоров. Нередки случаи, когда родители кричат на детей или запугивают их. Всё это оказывается на неокрепшей нервной системе ребёнка и расшатывает её.

Родители! Будьте всегда ровны, ласковы и приветливы с ребёнком.

**Старайтесь избавить его от слишком ярких
и сильно возбуждающих его нервную систему впечатлений.**

Берегите нервную систему ребёнка!

Организация питания ребенка дома

В будние дни ребёнок, посещающий детский сад, ест дома один раз за ужином, а в выходные дни он дома завтракает, обедает и ужинает.

Ребенку необходимо есть строго по часам, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи.

В промежутках между кормлениями ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого.

Во время обеда тоже нужно соблюдать последовательность и очерёдность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое.

Старайтесь давать малышу больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его развития.

Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей.

Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, доставать свой нагрудник или передник, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой.

Поев, напоминайте ребенку о том, что нужно убрать за собой со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.

Необходимо помнить:

- ✓ Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- ✓ Давать только то, что полагается по возрасту.
- ✓ Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- ✓ Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- ✓ Не отвлекать от еды чтением или игрой.

- ✓ Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Необходимо поощрять:

- ✓ желание ребенка есть самостоятельно;
- ✓ стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

Необходимо приучать детей:

- ✓ перед едой тщательно мыть руки;
- ✓ жевать пищу с закрытым ртом;
- ✓ есть только за столом;
- ✓ правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- ✓ вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- ✓ окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

О закаливании

Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате. Летом желательно, чтобы ребёнок как можно больше находился на свежем воздухе, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой.

Необходимо, чтобы ребёнок гулял в любую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18-20 градусов.

Для прогулок следует выделить в режиме дня определённое время.

Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям.

Ноги ребёнка должен мыть ежедневно на ночь в прохладной воде, руки также нужно приучать мыть только прохладной водой.

Кроме указанных средств закаливания организма ребёнка, есть специальные процедуры: обливание, обтирание, воздушные ванны, гимнастика. Но к этим средствам закаливания нужно подходить индивидуально с учётом состояния здоровья каждого ребёнка в отдельности.

Чтобы правильно выбрать способ закаливания, нужно обязательно посоветоваться с врачом.

Уважаемые папы и мамы!

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье:

- Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте его желание участвовать в спортивных мероприятиях группы и детского сада!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!