

Чтобы ребёнок рос сильным, здоровым, закаленным – мечта каждого родителя. И этого можно добиться, соблюдая некоторые правила.

«УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА»

- Рекомендуем вместе с ребенком выполнять упражнения утренней гимнастики. Гимнастика должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность 5-6 минут.
- Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо 5-6 раз.
- Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений.

«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.
- 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.

«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.

«Здоровые зубы»

- 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.

«ЕСЛИ СЛАДКО СПИТСЯ – СОН ХОРОШИЙ СНИТСЯ»

- Соблюдайте режим; больше бывайте с ребенком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.
 - Нельзя наедаться перед сном.
 - Нельзя смотреть долго телевизор.
 - Нельзя ложиться поздно.
 - Нельзя играть в шумные игры перед сном.
 - Перед сном необходимо проветрить комнату.
 - Перед сном следует задернуть занавески.
 - Перед сном нужно умыться.
 - Перед сном следует сложить одежду.
- Нельзя откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать. Дремота естественный сигнал идти спать. Не отмахивайтесь от него. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм ребенка.

«Растим детей здоровыми»



МБОУ ООШ №8
ХУТ.КОВАЛЕНКО