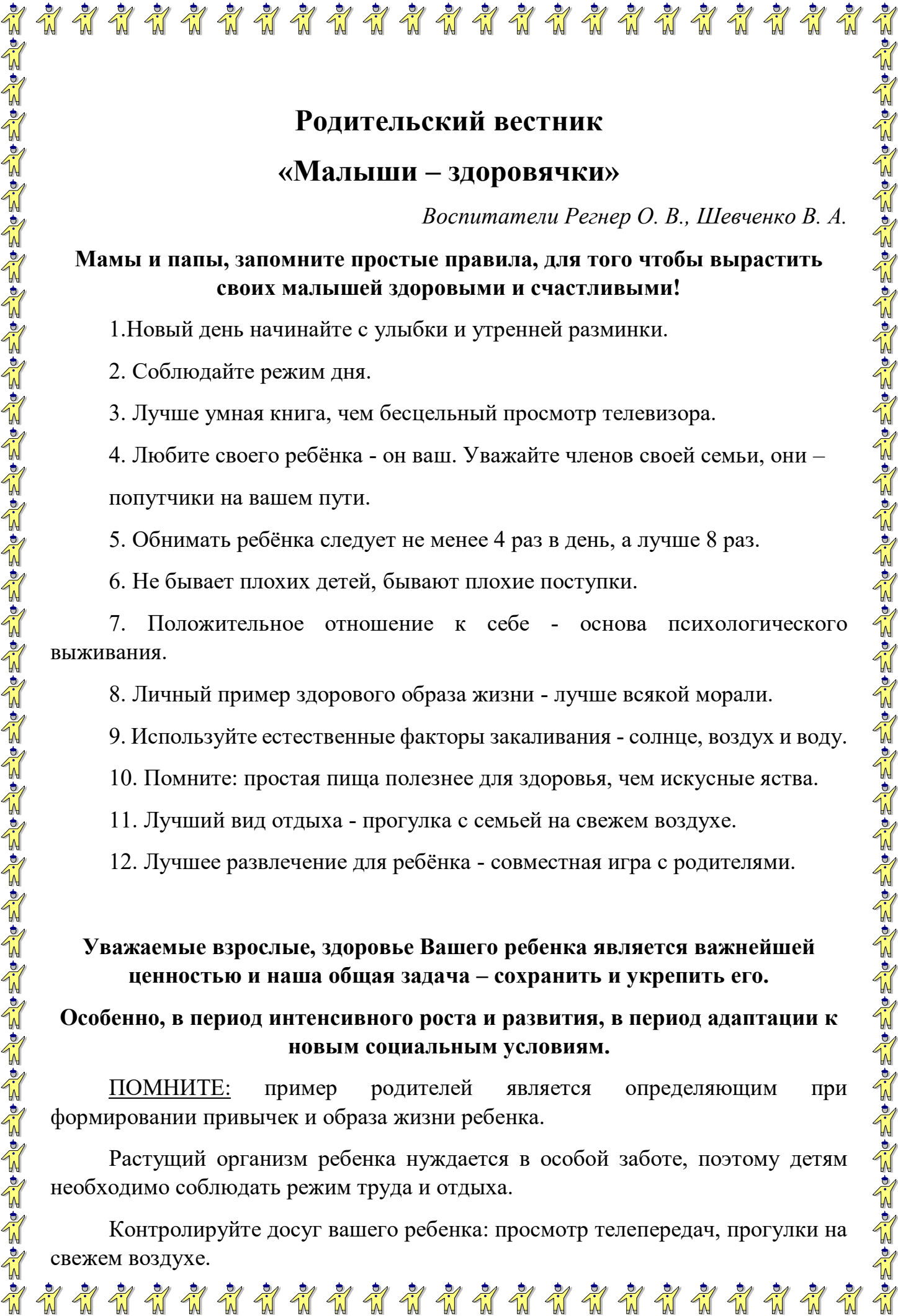




Родительский вестник

«Малыши – здоровячки»

Воспитатели Регнер О. В., Шевченко В. А.

Мамы и папы, запомните простые правила, для того чтобы вырастить своих малышей здоровыми и счастливыми!

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. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Уважаемые взрослые, здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Особенно, в период интенсивного роста и развития, в период адаптации к новым социальным условиям.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей, например старших братьев, сестер, бабушек, дедушек и др.

Ваш ребёнок посещает детский сад. Очень важно, чтобы семья поддерживала, развивала и закрепляла всё то, что ребёнок получает в детском коллективе. Иными словами важно, чтобы между детским садом и семьёй соблюдались единство и преемственность в вопросах воспитания ребёнка.

СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ДОМА РЕЖИМ ЖИЗНИ РЕБЁНКА

Что такое режим и для чего он нужен?

Режимом называется распорядок, установленный для правильного чередования бодрствования, сна, еды, прогулок, игр и т.д. Всему должно быть отведено своё время. Ребёнок, живущий по режиму, бывает здоровее и спокойнее, чем тот который живёт не по установленному для его возраста режиму.

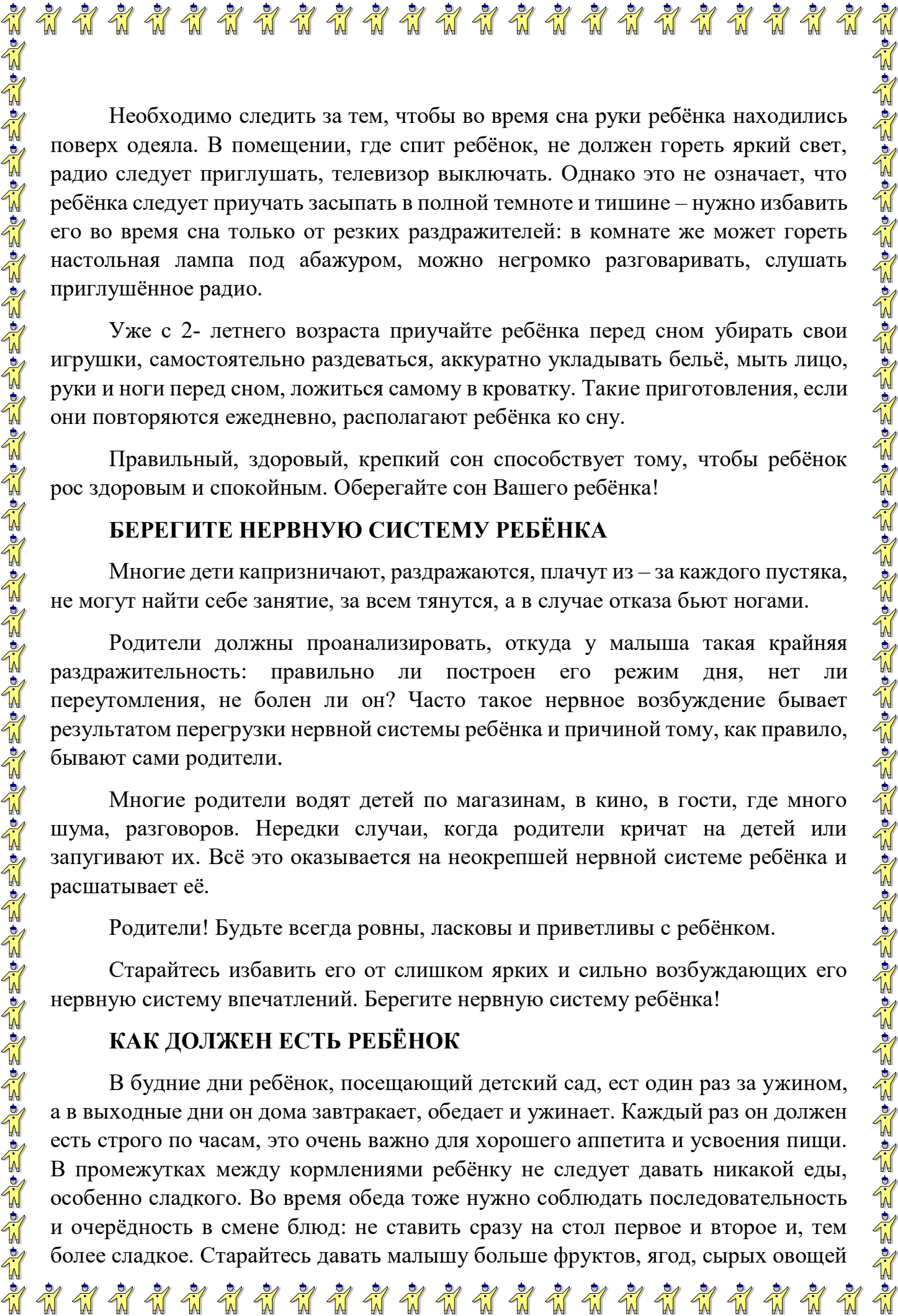
Родителям следует обратиться к медработникам детского сада, которые посещает их ребёнок и получить у них рекомендуемый для своего ребёнка режим дня.

СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ СНА

Ребёнку необходимо ложиться спать всегда в одно и то же время и обязательно в спокойном состоянии, тогда сон становится полноценным отдыхом, полностью восстанавливающим физическую и нервную энергию. Перед сном старайтесь избавить ребёнка от шумных игр, новых ярких впечатлений, не огорчайте его. Гости, подарки, шумные разговоры, радио, телевизор, сказки так же, как и отрицательные эмоции, возбуждают малыша, он долго не может уснуть, его сон становится беспокойным.

Не рекомендуется перед сном давать ребёнку кофе, чай, действующие возбуждающе. Чистый прохладный воздух – лучшее средство, способствующее быстрому засыпанию и глубокому сну. Комната, где спит малыш, должна быть хорошо проветрена, очень полезны прогулки перед сном. Дневной сон малыша лучше организовать на балконе или во дворе даже в прохладную погоду. Если же днём ребёнок спит в комнате, рекомендуется открывать форточку или окно (если позволяют условия).

Ребёнок должен спать всегда в отдельной кровати, для неё необходим жёсткий матрас.



Необходимо следить за тем, чтобы во время сна руки ребёнка находились поверх одеяла. В помещении, где спит ребёнок, не должен гореть яркий свет, радио следует приглушать, телевизор выключать. Однако это не означает, что ребёнка следует приучать засыпать в полной темноте и тишине – нужно избавить его во время сна только от резких раздражителей: в комнате же может гореть настольная лампа под абажуром, можно негромко разговаривать, слушать приглушённое радио.

Уже с 2-летнего возраста приучайте ребёнка перед сном убирать свои игрушки, самостоятельно раздеваться, аккуратно укладывать бельё, мыть лицо, руки и ноги перед сном, ложиться самому в кроватку. Такие приготовления, если они повторяются ежедневно, располагают ребёнка ко сну.

Правильный, здоровый, крепкий сон способствует тому, чтобы ребёнок рос здоровым и спокойным. Оберегайте сон Вашего ребёнка!

БЕРЕГИТЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЁНКА

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

Родители должны проанализировать, 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!

КАК ДОЛЖЕН ЕСТЬ РЕБЁНОК

В будние дни ребёнок, посещающий детский сад, ест один раз за ужином, а в выходные дни он дома завтракает, обедает и ужинает. Каждый раз он должен 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, вешать её на своё место. Поев, малыш должен убрать со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.

К полутора годам нужно приучить ребёнка самостоятельно пользоваться ложкой, к двум с половиной – трём годам ребёнок должен есть не только самостоятельно, но и аккуратно, не пачкать на столе, не выходить из – за стола с куском хлеба, ничего не бросать на пол, не есть поднятого с пола, не есть невымытых фруктов.

ЗАКАЛИВАЙТЕ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА

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. Надо, чтобы ребёнок гулял во всякую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 15 градусов.

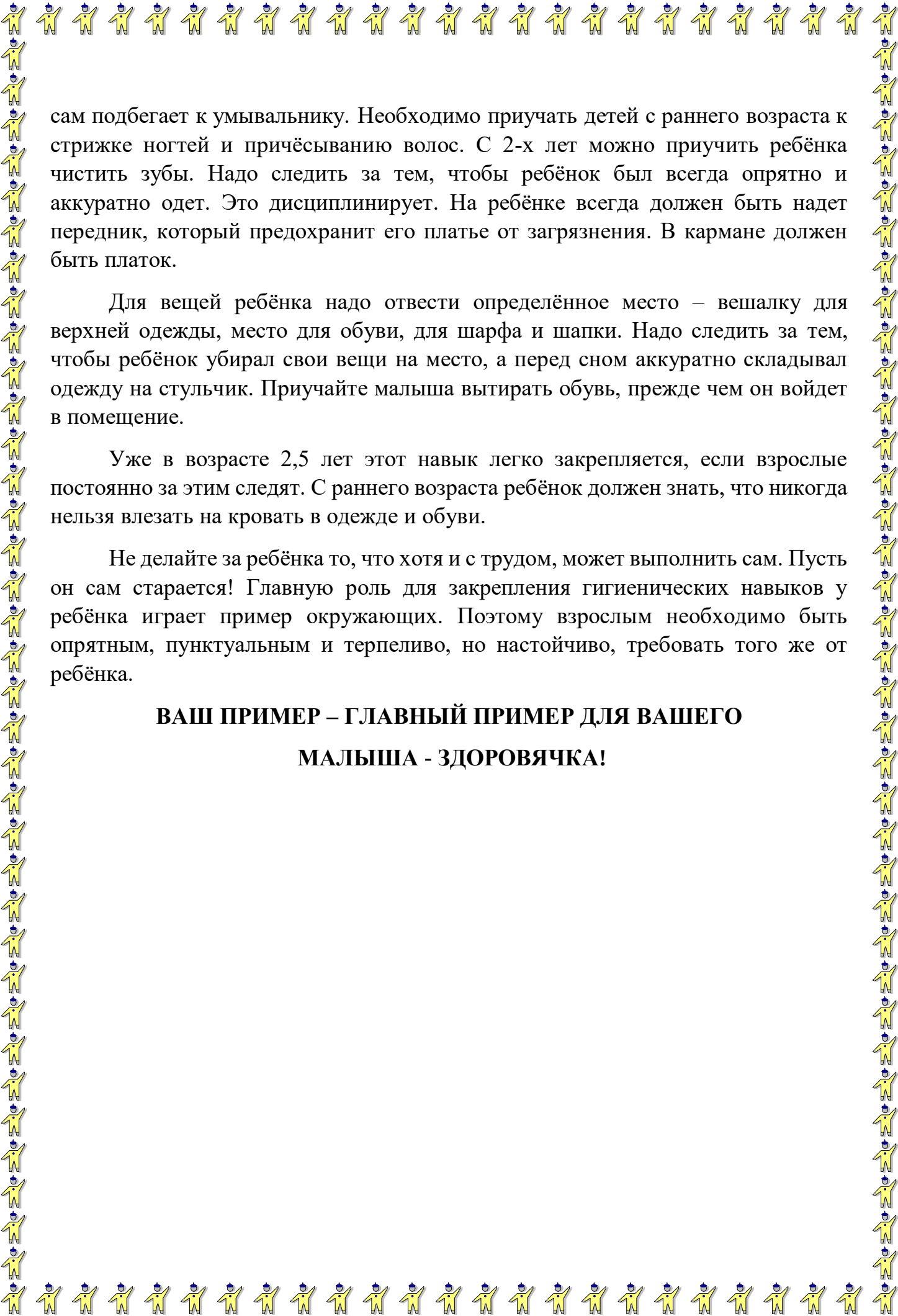
Для прогулок надо выделить в режиме дня определённое время. Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям. Ноги ребёнок должен мыть ежедневно на ночь в прохладной воде, руки также нужно приучать мыть только прохладной водой.

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.

ПРИВИВАЙТЕ РЕБЁНКУ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Приобретённые с детства культурно-гигиенические навыки будут способствовать здоровью и повышению трудоспособности человека в течение всей его жизни. С 2-х лет надо предоставлять ребёнку возможность самому умываться, надо учить его мыть руки с мылом, при купании – мыть ножки, указывая, где нужно потереть.

Если ребёнка ежедневно приучать мыть руки перед едой, то уже у двухлетнего малыша образуется условная связь: увидев, что готовится еда, он



сам подбегает к умывальнику. Необходимо приучать детей с раннего возраста к стрижке ногтей и причёсыванию волос. С 2-х лет можно приучить ребёнка чистить зубы. Надо следить за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. Это дисциплинирует. На ребёнке всегда должен быть надет передник, который предохранит его платье от загрязнения. В кармане должен быть платок.

Для вещей ребёнка надо отвести определённое место – вешалку для верхней одежды, место для обуви, для шарфа и шапки. Надо следить за тем, чтобы ребёнок убирал свои вещи на место, а перед сном аккуратно складывал одежду на стульчик. Приучайте малыша вытирать обувь, прежде чем он войдет в помещение.

Уже в возрасте 2,5 лет этот навык легко закрепляется, если взрослые постоянно за этим следят. С раннего возраста ребёнок должен знать, что никогда нельзя влезать на кровать в одежде и обуви.

Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается! Главную роль для закрепления гигиенических навыков у ребёнка играет пример окружающих. Поэтому взрослым необходимо быть опрятным, пунктуальным и терпеливо, но настойчиво, требовать того же от ребёнка.

**ВАШ ПРИМЕР – ГЛАВНЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ВАШЕГО
МАЛЫША - ЗДОРОВЯЧКА!**