

Ваш ребёнок посещает детский сад. Жизнь его там организуется строго на гигиенической основе: он живёт по соответствующему его возрасту режиму, получает рациональное питание, необходимый гигиенический уход, у него воспитываются правильные навыки. Всё это обеспечивает ребёнку здоровье и нормальное физическое развитие.

Однако усилий только врачей, сестёр и воспитателей в этом направлении недостаточно, в воспитании ребёнка, посещающего детский сад, в такой же мере принимает участие и семья. Поэтому 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 соблюдалось 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.

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.

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.

ЗАКАЛИВАЙТЕ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА

Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате. Надо, чтобы ребёнок гулял во всякую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 20-25 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. Чтобы правильно выбрать способ закаливания, нужно обязательно посоветоваться с врачом.

Прививайте ребенку культурно-гигиенические навыки

Приобретённые с детства культурно – гигиенические навыки будут способствовать здоровью и повышению трудоспособности человека в течение всей его жизни. Необходимо приучать детей с раннего возраста к стрижке ногтей и причёсыванию волос. Надо следить за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. Это дисциплинирует.

Надо следить за тем, чтобы ребёнок убирал свои вещи на место, а перед сном аккуратно складывал одежду на стульчик. Уже в возрасте двух с половиной лет этот навык легко закрепляется, если взрослые постоянно за этим следят. 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.

**БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ
ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО
РЕБЁНКА!**

**1.Новый день начинайте
улыбки и с утренней разминки.**

2.Соблюдайте режим дня.

**3.Помните: лучше умная
книга, чем бесцельный
просмотр телевизора.**

**4.Любите своего ребенка, он -
ваш. Уважайте членов своей
семьи, они- попутчики на
вашем пути.**

**5.Обнимать ребенка следует не
менее четырех раз в день,
а лучше — 8 раз.**

**6.Не бывает плохих детей,
бывают плохие поступки.**

**7.Личный пример по ЗОЖ —
лучше всякой морали.**

**8.Используйте естественные
факторы закаливания - солнце,
воздух и вода.**

**9.Помните: простая пища
полезнее для здоровья, чем
искусственные яства.**

**10.Лучший вид отдыха —
прогулка с семьей на свежем
воздухе, лучшее развлечение
для ребенка — совместная игра
с родителями.**

**МБДОУ «ЦРР д/с
«Белоснежка»**



**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ.**

**Группа
«Лукоморье»**