

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
№15 «ПЧЁЛКА» СТАНИЦЫ
ПШЕХСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН
МАДОУ Д/С 15**

**Памятка для родителей
по валеологии.**

Подготовила:

воспитатель Туманова Н. А.

ст. Пшехская

2024 г.

**Памятка для
родителей по
валеологии.**

**Валеология – наука о здоровом
образе жизни,
сохранении и формировании
здоровья.**

1. Учите детей дышать носом, в нём воздух согревается и очищается.
2. Оберегайте дыхательные пути ребёнка от заболеваний: - учите детей при кашле, чихании прикрывать рот и нос платком или рукой; - в холодную погоду не закрывайте нос и рот ребёнка шарфом, чтобы он не дышал влажным воздухом;
3. Старайтесь, чтобы дети были на открытом воздухе не менее 3-3,5 часов, предусмотрев в режиме дня

утреннюю, дневную, вечернюю прогулки.

4. За 15 минут до приёма пищи дайте детям по четверть стакана чистой воды. Это утолит жажду и повысит аппетит.
5. Во время еды не торопите детей.
6. Общайтесь с детьми ласковым спокойным голосом. Это улучшает пищеварение.
7. Никогда не ругайте, не наказывайте детей во время принятия пищи, не говорите грубых слов. Страх вызывает напряжение всего тела, отвлекает жизненные силы от пищеварения.
8. Никогда не кормите детей насильно, выясните причину отказа от пищи. Если малыш устал - докормите его.
9. Знайте, что ритмичные звуки могут лечить (заикание, астму, истерию и т.д) обезболивать и успокаивать. Предлагайте детям чаще слушать естественные звуки

природы (звуки прибоя, водопада и т. д.).

10.Помогайте детям приспособляться к окружающему звуковому фону. Смягчайте резкие звуки. Давайте отдых ушам, устраивайте минутки тишины.

11.Учите детей содержать рот в чистоте, полоскать его водой комнатной температуры после каждого приёма пищи и перед сном, с 3-х лет чистить зубы.

12.Не давайте детям горячую или сильно охлаждённую пищу.

13.Во время приёма пищи называйте вкус пищи, приучайте детей к простой и здоровой пище, свободной от болезненных добавок.

14. В период неблагоприятных периодов года (осень, зима), когда распространяются инфекции, давайте детям нюхать растения фитонциды (лук,чеснок). Это могут быть и ожерелья из чеснока, и

блюда на столах с измельчённым луком и чесноком.

15.Предупреждайте нарушение осанки детей. Не допускайте неправильного положения тела: долгое стояние, сидение, неудобная постель, мебель.

16. Не допускайте просмотра детьми эротических фильмов, картинок.

17.Не допускайте драк, борьбы со сдавливанием друг друга.

18.Используйте различные жизненные ситуации для правильного формирования взаимоотношений детей разного пола: покровительственно-защитно-мужественное у мальчиков, принимающее- нежно-заботливое у девочек.

19.Не допускайте резких раздражителей в виде громких звуков, страшных образов, резкого яркого света. Щадите нервную

систему детей.

