

Режим – это рациональное чередование работы и отдыха.

Известный ученый И.Павлов отмечал «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться».

Режим дня для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания. Главной оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

Первым и лучшим наглядным примером для ребенка является ваша жизнь, ваше поведение и поступки в разных жизненных ситуациях. Так будьте же достойным примером и в вопросах режима: занимайтесь вместе с ребенком утр. гимнастикой, утренним и вечерним туалетом, гуляйте как можно больше на свежем воздухе, питайтесь правильно, по режиму; во время ложитесь спать.

Соблюдение режима дня должно стать устойчивой привычкой ребенка, превратиться в потребность.



Личная гигиена – включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Является частью здорового образа жизни. Сюда входят: гигиена тела, гигиена полости рта, гигиена волос, гигиена туалета.

Ребенку иногда сложно объяснить, почему нельзя питаться одним сладким, или, зачем мыть руки, когда они выглядят чистыми. Ему пока хорошо и безо всяких дополнительных усилий. Но с возрастом необходимость некоторых ограничений и умеренной доли дисциплины становится им очевидней, и воспринимается адекватно.



Рациональное питание — это, прежде всего сбалансированное соотношение питательных веществ, при котором главным является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие, привлекательный внешний вид.

Рекомендации по питанию

- Принимаем пищу четыре раза в день приблизительно в одно и то же время.
- Следите за пищевой ценностью употребляемых продуктов.
- Постарайтесь свести к минимуму употребление «вредных продуктов» и полуфабрикатов.
- Пейте больше чистой воды.
- Избегайте калорийных «перекусов», лучше съешьте фрукты.
- Учите ребенка правильному поведению за столом и соблюдайте ее сами.
- Создавайте традиции: садитесь за стол всей семьей в хорошем настроении.
- Соблюдайте сервировку стола.
- Привлекайте ребенка к сервировке стола и готовке (перебрать крупу, почистить яйцо, перемешать салат)
- Рассказывайте детям, что вы готовите, из чего и как.
- И может быть вы введете такое правило «Сладкое – по субботам»

Рациональное питание – это разумное питание.



Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.

Закаливание воздухом – это прогулки, до 4 часов в день, даже в ненастную погоду (зимой до -22°C); это ежедневное проветривание помещения с постепенным снижением температуры воздуха от 22°C до 18°C .

Запомните свежий воздух – отличное средство закаливания детского организма!

Закаливания водой оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой. Температура воды 30°C с постепенным ее понижением на 2°C через 2 дня. Температуру доводят до $18-16^{\circ}\text{C}$. После данной температуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем.

Приучайте ребенка полоскать рот и горло водой с комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки.



Закаливание основано на способности организма приспосабливаться (адаптироваться) к изменяющимся условиям среды.

Приучайте ребенка ходить босиком в помещении и по земле летом в любую погоду. Это самый эффективный метод закаливания. Он укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

Закаливание солнцем так же важно, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5ч после еды и заканчивайте не позднее чем за 30м. до еды. Голова должна быть защищена от солнечных лучей

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА -



наши лучшие друзья!

Движение – это жизнь! Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной активности: утренняя гимнастика, физ. упражнения, занятия по физической культуре, подвижные игры, пешеходные прогулки, пробежки, катание на велосипеде, самокате, санках, упражнения на спортивном комплексе.

Физическое воспитание в семье предполагает укрепление здоровья и силы, физическое развитие ребенка.

Физкультура – занятие радостное, в самой своей сути – снимает раздражение, отвлекает от напряженных мыслей.

Совместная зарядка, прогулка за город, туристический поход, семейные подвижные игры и соревнования, помогают более легкому и естественному установлению контакта между старшими и младшими членами семьи.



Положительные эмоции !!!

Мамы и папы, бабушки и дедушки, дети и внуки – СЕМЬЯ. Маленький коллектив спаянный любовью, заботой друг о друге, взаимной помощью. Здесь радость и порой горе – все на всех. В семье все зависит от друг друга.

И раздражение, плохое настроение может вылиться в раздражение, плохое настроение ВСЕХ.

Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладают радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья.

То, как взрослые реагируют на происходящее в окружающей жизни имеет огромное значение для формирования представления ребенка, который откликается на происходящее эмоциональными средствами: смехом, гневом, жестиком, мимикой.

Ребенок внушаем, склонен к подражанию, он чутко воспринимает и перенимает все эмоциональные реакции.



*Поэтому, если вам что-то не нравится в ребенке, его нравственном облике, вспомните: **ребенок в какой-то степени является вашим зеркальным отражением.***

Созданию спокойной обстановки в семье помогает критичное отношение взрослых к своим действиям, учет их влияния на ребенка.

А часто ли в вашей семье звучат ласковые слова по отношению друг к другу, к детям?

Помните! Ваше здоровье и здоровье детей в ваши руках.

Восточная мудрость гласит:

Если ты думаешь на год вперед – посади семя.

Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево.

Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.

Родители первые учителя ребенка.

Дети усваивают образ жизни родителей.

