

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

подготовил: Анцигина А.Ю. – старший воспитатель
МБДОУ детский сад № 10 п. Щериновский

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

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

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**.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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. Днём, в комнате, где спит ребёнок, **рекомендуется открывать форточку**. 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 РЕБНОК.

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 очередность 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, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой. 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 открытой форточкой. Надо, чтобы ребёнок гулял во всякую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18 – 20 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 ребёнка 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. В кармане должен быть платок. Это дисциплинирует.

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.

БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!

Используемый источник: www.maam.ru

<https://www.maam.ru/detskij-sad/-sovremenye-podhody-v-metodicheskoi-rabote-po-formirovaniyu-u-detei-bezopasnogo-i-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

