**Памятка для родителей детей младшего дошкольного возраста «Растим детей здоровыми»**

Воспитатель: Медяникова В.В.

**«ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»**

* Соблюдение чистоты и личной гигиены.
* Соблюдение питьевого режима.
* Закаливание.
* Утренняя зарядка.
* Двигательная активность.
* Длительные прогулки на свежем воздухе.
* Соблюдение режима дня.
* Правильное питание.

**«ЕСЛИ СЛАДКО СПИТСЯ – СОН ХОРОШИЙ СНИТСЯ»**

* Соблюдайте режим; больше бывайте с ребенком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.
* Нельзя наедаться перед сном.
* Нельзя смотреть долго телевизор.
* Нельзя ложиться поздно.
* Нельзя играть в шумные игры перед сном.
* Перед сном необходимо проветрить комнату.
* Перед сном следует задернуть занавески.
* Перед сном нужно умыться.
* Перед сном следует сложить одежду.
* Нельзя откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать. Дремота естественный сигнал идти спать. Не отмахивайтесь от него. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм ребенка.

**«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ»**

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

                            М.Котин.

**Мытье рук и умывание**

* Сначала засучиваем рукава
* Мочим кисти рук водой.
* Намыливаем руки: сначала ладошки, а потом каждый пальчик.
* Кладем мыло в мыльницу, если это не жидкое мыло.
* Тщательно ополаскивают руки, не разбрызгивая воду.
* Берем полотенце и насухо вытираем руки.

**Туалет носа**

* Смочить носик водой.
* Зажать ноздрю пальцем и выдуть из нее содержимое.
* Зажать другую ноздрю пальцем и сделать то же самое.
* Промыть носик водой.

**Полоскание полости рта**

* Набрать в рот глоток воды.
* Движением мышц щек и рта двигаем воду от одной щеке к другой несколько раз.
* Затем «прогоняем» воду вверх-вниз между зубами и губами.
* Потом «прогоняем» воду пульсирующими движениями слева направо до упора.

**Здоровые зубы здоровью любы**

* Необходимо правильно питаться: ребенок должен получить молоко, мясо, рыбу, овощи, фрукты круглый год.
* Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
* Необходимо формировать привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером
* Не реже двух раз в год посещать кабинет стоматолога

**«ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ»**

**Пять правил детского питания**

* Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
* Настроение во время еды должно быть хорошим.
* Ребенок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
* Ребенок имеет право знать все о своем здоровье.
* Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

**Семь великих и обязательных «НЕ»**

* **Не принуждать.** Поймем и запомним – пищевое насилие одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический.
* **Не навязывать.** Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.
* **Не ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
* **Не торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.
* **Не отвлекать.** Пока ребенок ест телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.
* **Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженного).
* **Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги по поводу того, поел ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.

**Соблюдение всех «НЕ» избавит вас от множества дополнительных проблем.**

- К новой пище приучайте своего малыша постепенно.

- На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.

- Очень важно создать за столом, доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

**«ЗАКАЛИВАНИЕ»**

* Соблюдайте тепловой и воздушный режим в помещениях.
* Следите за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.
* Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
* Утреннюю зарядку проводить босиком.
* Заботиться о том, чтобы ребенок надевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться.
* Проводить игры с водой.
* Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном – горло кипяченой водой комнатной температуры.
* Умываться и мыть руки следует прохладной водой.
* Перед сном ежедневно обливать малыша теплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА»**

* Рекомендуется вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность 5-6 минут.
* Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением вперед, танцевальные движения. Не забывайте упражнения на формирование осанки, укрепление свода стопы.
* Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо 5-6 раз.
* Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений.

https://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html