

Памятки для родителей

«Режим дня — основа физического развития ребенка»

Одним из главных условий всестороннего формирования личности ребенка является обеспечение его нормального физического развития.

Что же нужно делать для того, чтобы укрепить и сохранить здоровье ребенка, развить его силу и выносливость, физические способности, повысить сопротивляемость его организма к болезням?

Для обеспечения нормального физического развития необходимо, прежде всего соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

Надо, чтобы в семье так же, как и в детском саду выполнялось основное требование режима - точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими.

В дошкольном возрасте у детей складываются, закрепляются и часто остаются на всю жизнь устойчивые навыки и привычки. Эти привычки могут быть полезными и вредными.

Например, привычки беспорядочно принимать пищу, ложиться спать в различное время в будущем может привести к расстройству функционирования пищеварительного тракта, нарушениям нервной системы, тогда как привычка есть в одно и то же время способствует хорошему аппетиту, лучшему усвоению пищи организмом. Дети постепенно привыкают к режиму и привычный ритм жизни начинает положительно влиять на их самочувствие, настроение и поведение: повышается работоспособность, лучше усваиваются знания, дети меньше утомляются, активнее проявляют себя в различных видах деятельности. Организация и повседневное выполнение режима ребенка дома способствует не только укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, но и воспитанию таких необходимых качеств, как организованность, дисциплинированность, умение подчинять свои желания требованиям окружающей жизни.

Привычная смена режимных моментов не вызывает у детей отрицательных эмоций даже в том случае, если приходится переключаться с одного более интересного вида деятельности на другой менее увлекательный. Например, дети, которые привыкли ложиться спать в одно и то же время, спокойно оставляют игру и готовятся ко сну.

Выполнение режима - это прежде всего укрепление нервной системы ребенка. Систематическое переутомление истощает нервную систему, ребенок раздражается, капризничает, постепенно такое поведение переходит в привычку.

И от того на сколько родители внимательно относятся к соблюдению режима во многом зависит бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное состояние малыша. Если ребенка не положили во время спать, некоторые родители считают, что ничего страшного от этого не произойдет, но его нервная система перенапряглась, он капризничает, плачет, долго не хочет вставать, отказывается идти в детский сад. Дома родители часто нарушают часы приема пищи,

часы дневного сна, что обязательно отрицательно сказывается на состоянии здоровья ребенка. Важно не только во время накормить и уложить спать, не менее важно время пребывания дома, как и в детском саду заполнить интересными играми, занятиями, посильным трудом.

Большое значение для полноценного отдыха имеет соблюдение определенных правил и создание гигиенических условий.

Если приготовление ко сну носит постоянный характер (*уборка игрушек, умывание, пожелание спокойной ночи*) оно действует на ребенка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубокий и спокойный.

Перед сном можно почитать книгу, рассказать интересную сказку, поиграть в спокойные игры, поговорить о прошедшем дне. Не нужно перед сном ругать малыша, пугать его, он не сможет сразу уснуть, и сон его будет беспокойным. В помещении, где спит ребенок нужно создать тихую обстановку. Родители, которые приучают спать детей при любом шуме, поступают неправильно – все это делает сон неглубоким. Каждый ребенок должен иметь отдельную кровать. Это необходимо как из педагогических соображений, так и из гигиенических. Кровать не следует ставить близко к батареям, ребенок может вспотеть, а потом, раскрывшись, простудиться. Постельное белье следует менять не реже одного раза в неделю. Матрац, подушку нужно систематически сушить. Перед тем, как уложить малыша спать, нужно обязательно проветрить помещение. Укладывать ребенка в ночном белье. Дома, также как и в детском саду, детей нужно приучать убирать свою постель. В воскресенье ребенок должен сделать гимнастику, самостоятельно умыться, одеться, убрать свою постель (если он маленький, то с помощью взрослого), позавтракать.

Перед обедом следует обязательно погулять, обед должен быть не позже 13-00, после обеда дневной сон не менее 1-1,5 часа. Перед ужином нужно еще раз с ним погулять и уложить спать не позже 21-00.

Режим дня является основой хорошего физического развития, от него в прямой зависимости состояние здоровья ребенка.

«Несколько правил самообслуживания»

Мытье рук

1. За 10-15 минут предлагаем детям убрать игрушки на место и готовиться кушать, но сначала помыть руки.
2. Перед входом в умывальную комнату: завернуть рукава, чтобы водичка их не намочила.
3. В умывальной комнате: подойти к крану, открыть его, чтобы вода текла тонкой струйкой и не забрызгала одежду, пол.
4. Намочить руки: ладошки, «спинки» ладошек, каждый пальчик (какая водичка – теплая или холодная, какие стали руки – мокрые).
5. Намылить руки (взять мыло в руки, намылить до появления пены (как пахнет мыло, какого оно цвета, какого цвета пена).

почему не белая?).

7.Смыть пену (если пена серая, повторить еще раз).

8.Отжать воду с рук (сложить руки в «замочек» или соединить, чтобы они могли «поздороваться» или «обняться»). Снять полотенце, положить на ладонку, промокнуть другую ладонку, «спинку» ладошек, каждый пальчик, потом переложить полотенце на другую руку и также промокнуть (приложи ладонку к щеке, она сухая?).

9.Повесить полотенце на место.

10.Развернуть рукава.

Прием пищи

1.Сесть на свое место.

2.Сесть красиво: спинка прямая, ноги рядышком, локоточки со стола убрать.

3. Возьми ложку в правую руку, хлеб в левую. Возьми ложку правильно, как большой (сделай кулачок, раскрой два пальчика, «обними» ложку двумя пальчиками).

4.Если дети отказываются есть, то: что ты будешь капусту или бульон, котлету или пюре; съешь пол котлетки и вот столечко пюре; давай ложка будет машинкой, она привезла тебе груз, открывай ротик, давай узнаем, что нарисовано на дне тарелки и т. д.).

5.Помогай ложке набирать пищу хлебушком.

6.По окончании еды: возьми салфетку за кончики, вот так, приложи к губам, соедини кончики салфетки на губах. Сложи пополам. Вытри пальчики на одной руке, затем сложи салфетку еще раз пополам и вытри пальчики другой руки.

7.Скажи «Спасибо».

«Семейный кодекс здоровья»

1.Каждый день начинаем с зарядки.

2.Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3.Берем холодную воду, друзья, она дарит бодрость и закалку.

4.В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе.

5.Лифт – враг наш.

6.Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7.При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй!»)

8.Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

9.Ничего не жевать, сидя у телевизора!

10.В отпуск и в выходные – только вместе!

Закаливание – это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Для закаливания вашего малыша можно использовать все факторы внешней среды: солнце, воздух, воду.

Однако:

- ✓ Прежде чем начать закаливание дома, проконсультируйтесь с врачом.
- ✓ Помните! Закаливающие процедуры должны вызывать у малыша положительные эмоции, иначе оздоравливающий эффект будет сведен на нет.
- ✓ Закаливание надо начинать и проводить только при полном здоровье ребенка.
- ✓ Необходимо постепенно увеличивать интенсивность закаливания.
- ✓ Учитывайте особенности и возраст вашего ребенка.
- ✓ Начинают закаливание в теплый период времени года.
- ✓ Принимайте закаливающие процедуры вместе с ребенком.

ПУСТЬ ВАШ МАЛЫШ БУДЕТ ЗДОРОВ!

Подготовила воспитатель Барочкина Ю.А.