

# Консультация для родителей по формированию ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ у детей раннего возраста

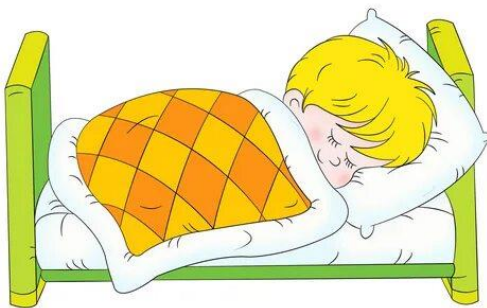
**Уважаемые папы и мамы!**

**Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.**

## **СОБЛЮДАЙТЕ ДОМА РЕЖИМ ЖИЗНИ РЕБЁНКА.**

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.

## **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, телевизор, сказки так же, как и отрицательные эмоции, возбуждают малыша, он долго не может уснуть, его сон становится беспокойным.

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 ребёнок спит в комнате, рекомендуется открывать форточку или окно (если позволяют условия). Ребёнок должен спать всегда в отдельной кровати, для неё необходим жёсткий матрас.

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 РЕБЁНОК.



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 очерёдность 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, доставать свой нагрудник или передник, после еды вытираться салфеткой, вешать её на своё место.

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.

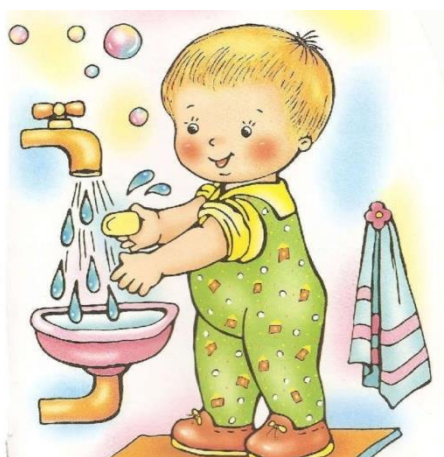


Надо, чтобы ребёнок гулял, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18 – 20 градусов. Летом желательно, чтобы ребёнок как можно больше находился на свежем воздухе, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой.

Для прогулок надо выделить в режиме дня определённое время. Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям.

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.

С 2 – х лет можно приучить ребёнка чистить зубы. Надо следить за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. Это дисциплинирует. В кармане должен быть платок.

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.

***Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить он сам. Пусть старается!***

***Главную роль для закрепления гигиенических навыков у ребёнка играет пример окружающих. Поэтому взрослым необходимо быть опрятными, пунктуальными и терпеливыми, но настойчиво, требовать того же от ребёнка.***