**ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

• Соблюдение чистоты и личной гигиены.

 • Соблюдение питьевого режима.

• Закаливание.

• Утренняя зарядка.

• Двигательная активность.

• Длительные прогулки на свежем воздухе в любую погоду.

• Соблюдение режима дня.

 • Правильное питание.

**НЕЛЬЗЯ**

• Наедаться перед сном.

• Смотреть долго телевизор, играть в компьютерные игры.

• Ложиться поздно.

• Играть в шумные игры перед сном.

• Откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать. Дремота естественный сигнал идти спать. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм ребенка.

**НУЖНО**

• Перед сном необходимо проветрить комнату.

• Перед сном следует задернуть занавески.

• Перед сном нужно умыться.

• Перед сном следует сложить одежду.

**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

**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.

- 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**

• Рекомендуем 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.

**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №2 «Журавушка»



**Растим детей здоровыми!**

****