

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 ЗДОРОВОЮ 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 мороженого).
- **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.

**Растим детей
здоровыми!**

