

Приложение 1.

Памятку подготовили:
Воспитатели МБДОУ «Детский сад
№8 «Лесная сказка»
Мамсирова С.К. , Мечиева Е.Ю.

Памятка для родителей «Полезные привычки необходимые ребёнку»

Привычка 1.

Соблюдение чистоты и личной гигиены.

Ведь не даром говорится: «Чистота – залог здоровья». А помощь в этом нам оказывает вода.

Советы **родителям** : приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, причёсываться.

Как правильно пользоваться ложкой, вилкой. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки. Не обойтись без таких любимых и известных сказок К. Чуковского «*Мойдодыр*», «*Федорино горе*»

Привычка 2.

Соблюдение питьевого режима.

А знаете ли вы, что ребёнку-дошкольнику, чтобы он был **здоров**, необходимо пить большое количество воды в течении дня. В доме должна быть в доступном для ребёнка месте холодная кипячёная вода.

Привычка 3. Закаливание.

В младшем возрасте дети восприимчивы ко многим неблагоприятным факторам, а **родители** хотят видеть своего ребёнка крепким, выносливым и закалённым. Под влиянием закаливающих процедур у детей укрепляется сердце, улучшается деятельность органов дыхания, нервной системы, обмена веществ.

Назовите виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях?

- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях. Запомните: свежий воздух отличное средство закаливания детского организма.

- Одежда детей соответствует сезону и температуре воздуха в помещении и на улице.

- Регулярно и систематически выполнять гигиенические процедуры.
 - Утреннюю зарядку проводить босиком, хождение босиком.
 - Умываться и мыть руки прохладной водой, полоскание горла прохладной водой. Самая доступная процедура- это обливание ног ребенка водой из лейки, ковша. После данной процедуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем.
 - закаливание солнцем, одев при этом головной убор. Одним из эффективных методов закаливания является “босохождение”. Еще в Древней Греции “босохождение” было культом, а дети получали право на ношение обуви с 18 лет. А знаете ли вы, что подошвы ног - это один из самых мощных рефлексогенных зон организма человека.
 - Перед сном проветрить комнату. Это всё укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на **здоровье ребёнка**.
- Виды закаливания в **детском саду** : зарядка, гимнастика после сна, хождение по массажным дорожкам, массаж сухой варежкой, кислородный коктейль, ароматизация.

Привычка 4. Прогулки на свежем воздухе.

Ежедневно использовать **оздоровительные силы природы**.

Солнечные и воздушные ванны, водные процедуры летом. Чем больше времени ребёнок на свежем воздухе, тем лучше. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

Привычка 5. Соблюдение режима дня.

Режим дня – это прекрасный друг нашего **здоровья**.

Если ребёнок в одно и тоже время завтракает, обедает, ужинает, ходит гулять, ложится спать, то у организма вырабатывается определённый биоритм, который помогает сохранить **здоровье и бодрость**. Домашний режим должен быть продолжением режима дня **детского сада**. Режим дня дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Огромное значение в поддержании работоспособности дошкольника имеет сон. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной

системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;

- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Привычка 6. Правильное питание.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами А,В,С,Д, минеральными солями (кальцием, железом, магнием, а также белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши. Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Ребенка учим есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварением.

Привычка 7. Двигательная активность.

Все физические упражнения, игры помогают укрепить **здоровье**. Особенно полезны подвижные, спортивные игры. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ. Подвижные игры воспитывают быстроту, силу, выносливость.

Привычка 8. Утренняя зарядка.

После зарядки повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. **Сохранить и укрепить здоровье детей.**

Дыхательная гимнастика очень полезна для организма деток. да и вообще для людей всех возрастов! Она улучшает обмен кислорода по всему телу,

стимулирует работу желудка и кишечника, сердечной мышцы. Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (*рот закрыт, ноздри развернуты*). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (*поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую*). Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (*ртом и носом*). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания! Упражнение «*мыльные пузыри*»

Надувайте с ребенком мыльные пузыри. Отличное упражнение для развития лёгких.

Привычка 9. Пальчиковая гимнастика .

- люди давно заметили, что движения пальцев и рук, сопровождаемые короткими стихами благотворно действуют на развитие детей. Использование пальчиковых игр повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Мысль, глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука, запоминая все движения. Проведение пальчиковой гимнастики «*Семья*»

Привычка 10 Гимнастика для глаз

В наше время зрение детей подвергается все большим опасностям - как раз в то время, когда идет интенсивное развитие органов зрения, дети проводят время за просмотром телевизора, за экраном компьютера, с планшетами и телефонами в руках. Нужно стараться компенсировать вредное воздействие.

Раз -налево, два — направо,

Три -наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Артикуляционная гимнастика. Целью артикуляционной гимнастики является развитие речевого аппарата, совершенствование и выработка его движений. Проведение артикуляционной гимнастики «*Веселый язычок*».