

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 здоровую улыбку

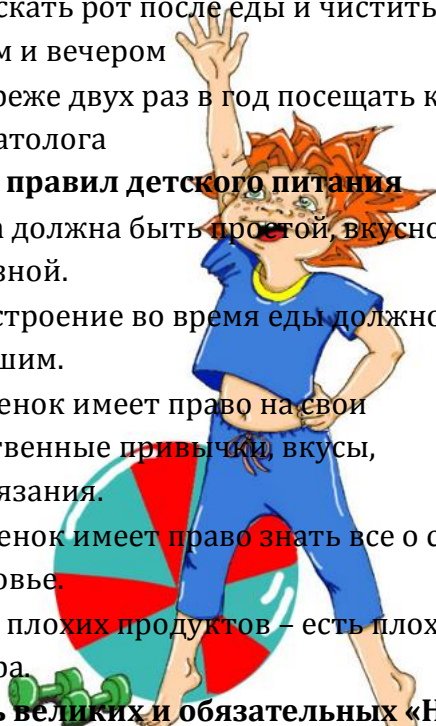
- Необходимо правильно питаться: ребенок должен получить молоко, мясо, рыбу, овощи, фрукты круглый год.
- Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
- Необходимо формировать привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером
- Не реже двух раз в год посещать кабинет стоматолога

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

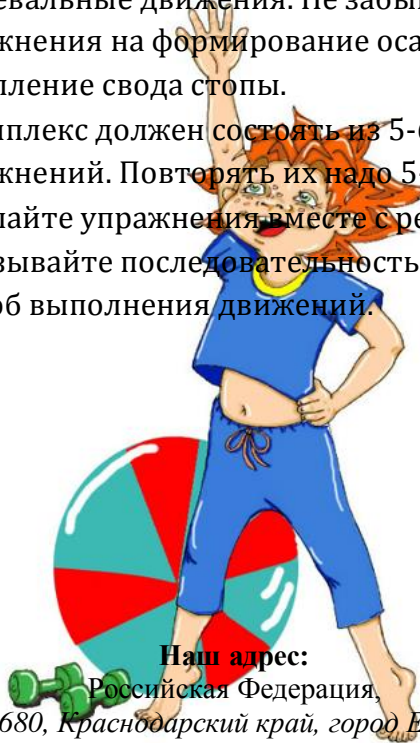
- Рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она

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.



Наш адрес:

Российская Федерация,
353680, Краснодарский край, город Ейск,
улица Советов, 103.

Тел.: 8(86132) 2-19-85

Факс: 8(86132) 2-19-85

E-mail: shi_3eisk@msrsp.krasnodar.ru



ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЕЙСКИЙ СОЦИАЛЬНО – РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»



**Растим детей
здоровыми!**



Разработчик:
социальный педагог
Голубь Юлия Николаевна

г. Ейск
2016 год