

Воспитывайте полезные привычки с детства

Соблюдение норм здорового образа жизни - надёжная профилактика многих заболеваний. И если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок рос здоровым и крепким, Вы должны позаботиться о том чтобы требования, которые предъявляются к ребёнку, соблюдались всеми членами семьи.

Вы должны не только говорить ребёнку, что надо мыть руки, но и научить его это делать правильно: хорошо намылить руки и смыть всю пену, а затем досуха вытереть полотенцем.

Не забывайте напомнить ему, что руки надо мыть перед едой, после посещения туалета, возвращения с прогулки, игр с животными.

Умеет ли Ваш ребёнок правильно чистить зубы? Покажите ему, как это делается. Чтобы очистить промежутки между зубами от остатков пищи, необходимо верхний ряд зубов чистить движениями щётки сверху вниз, нижний – снизу вверх, причем надо «пройтись» и по внутренней стороне зубов, и делать это утром и вечером.

Научите ребёнка бережному, аккуратному отношению к своим вещам — одежде, книжкам, игрушкам. Вечером он должен собрать игрушки, сложить книжки. Одежду, снятую перед сном, аккуратно сложить.

Приятно смотреть на ребёнка, который сидит за столом прямо, не кладёт локти на стол, ест не торопясь, пользуется столовыми приборами и салфеткой. Всему этому его также надо научить. И не только потому, что это правила культуры поведения, но и потому, что еда наспех, плохо пережеванная пища вредна для здоровья.

Гигиеническое воспитание детей в семье может быть успешным только при согласованности действий семьи и детского сада.

Правила здорового аппетита

Самое главное правило - это соблюдение режима.

Когда родители кормят малыша в одно и то же время, то у него формируется привычка. У малыша появляется чувство голода в те часы, когда вы его должны кормить. Так же очень важно каждый день гулять с малышом на свежем воздухе, дневной сон и физическая активность ребенка.

Второе правило - это разнообразие.

Ежедневно ребенку необходимо получать различные пищевые вещества. Этого можно добиться следующим образом:

1. Кормить ребенка необходимо разнообразной едой. Если это не происходит, то ребенку она надоедает, и он от нее начинает отказываться и не ест. Поэтому необходимо заменять одни продукты другими, которые соответствуют им по пищевой ценности.
2. Не забывайте включать в рацион ребенка свежие овощи, фрукты, зелень, а также кефир и другие кисломолочные продукты. Они способствуют стимуляции и помогают поддерживать аппетит ребенка.

Третье правило. Так же очень важно чтобы отдыхал желудок малыша.

В промежутках между кормлениями очень хорошо давать малышу фрукты, и то в небольшом количестве. Фрукты и соки ребенок должен получать не позже, чем за час до следующего кормления, так как к моменту приема пищи его желудок будет «загружен». Не стоит давать ребенку высококалорийную пищу до еды (конфет, печенья, пирожных и пр.).

Четвертое правило - ребенку важно настроиться!

За 20–30 минут до приема пищи малыш должен успокоиться, отдохнуть. Помогут ребенку успокоиться определенные моменты:

- мытье рук ребенка, надевание нагрудника, накрывание на стол.

Пятым правилом является сервировка.

Хлеб положите на тарелочку; научите ребенка правильно пользоваться ложкой и вилок, для чего нужно использовать салфетки. Блюдо для малыша должно выглядеть эстетично.

Шестое правило - место приема еды малыша.

Обстановка во время кормления должна быть привычной для малыша.

Для этого вы должны выбрать постоянное место для кормления ребенка. Знакомая обстановка успокаивает малыша и настраивает его на кормление, а манящий запах готовящейся еды очень хорошо вызывает у ребенка аппетит.

Седьмое правило - не торопите!

Во время кормления вы не должны торопить малыша. Вы должны подстроиться под темп малыша приема еды.

Восьмое правило - сосредоточьтесь!

Во время приема еды ребенок не должен отвлекаться. В это время телевизор должен быть выключен, на столе не должно быть ни каких игрушек и книжек - это все его отвлекает от еды.

Девятое правило - спокойствие.

1. Не стоит нервничать, если ваш ребенок отказался от обеда или не съел второе. В том, что малыш сегодня не доел - нет ничего страшного.

2. Не стоит показывать своего удивления, если малыш съел продукт, от которого раньше отказывался.

3. Никогда не следует упрашивать, не уговаривать, не приказывать его что-то съесть; иначе вы вообще отобьете желание есть все остальное.

4. Не манипулируйте любимым блюдом ребенка - это формирует иное отношение к питанию: малыш начинает использовать кормление для достижения своих целей.

Обувь для детского сада

Помните, как легко танцевала золушка в хрустальных туфельках? Удобная пара обуви и в жизни способна творить чудеса...

Вещи для детей мы выбираем с особой тщательностью, ведь хочется, чтобы кроха был одет удобно, красиво и модно, чтобы его в любой жизненной ситуации не покидало ощущение комфорта. Особенно важно быть внимательным, если речь идет о покупке детской обуви. Ведь не случайно на Востоке говорят, что здоровье начинается со здоровых ног...

Экономить на здоровье нельзя - эта истина общеизвестна. Поэтому, отправляя малыша в детский сад, важно купить ему такую обувь, чтобы он чувствовал себя комфортно в любой ситуации: и во время подвижных игр, и в спортивном зале, и занимаясь танцами...

Под словами «сменная обувь» мы привыкли подразумевать тапочки, хотя суть этого понятия иная - обувь, которую меняют в зависимости от рода занятий. И не исключено, что вашему малышу потребуется даже не одна, а несколько пар разной обуви. В каждом конкретном случае всё зависит от потребностей...

Чтобы детские ножки были здоровыми, обувь, в которой кроха проводит большую часть дня, должна быть:

- лёгкой (ножка не устанет);
- максимально открытой, чтобы ножка могла свободно дышать и не нарушался нормальный теплообмен;
- устойчивой, имеющей анатомическую стельку, супинатор, фиксированную прочную пятку и надёжно защищённый от ударов носок;
- подошва должна быть при известной твердости упругой и лёгкой (идеальна двухслойная подошва, верхний слой - пробка, нижний - резина).
- материал для верха обуви - по возможности натуральный (такая обувь «дышит» и хорошо поглощает влагу).

Выбирая обувь для постоянного ношения в детском саду, лучше остановите свой взгляд на сандалиях, а не на тапочках. Главное достоинство тапочек - их невысокая стоимость, а значит, возможность менять довольно часто по мере роста ноги. Но, к сожалению, этим все плюсы исчерпываются. Тапочки, как правило, имеют форму, близкую к овалу, а детская ступня скорее напоминает веер - довольно узкая пятка, но широкая плюсневая кость и короткие пухленькие

пальчики. Но особенно опасны шлёпанцы, потому что здесь к «прелестям» тапочек добавляется незафиксированная пятка, что на порядок увеличивает вероятность травм при любом неловком движении. А правильно выбранные сандалии позволяют этого избежать. Присмотритесь к модели с широким носком, анатомической стелькой и супинатором, жёсткой фиксированной пяткой, снабжённой по верхнему краю мягким валиком (он предохраняет ногу от мозолей). Не сомневайтесь, вашему малышу в них будет и удобно, и безопасно.