

ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЁНКА ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Памятка для родителей: «Будь здоров, малыш!»



СОВЕТЫ:

- Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска, горшок);
- У ребёнка должно войти в привычку каждый раз выполнять следующие процедуры: мытьё ног и тела, полоскание рта после еды, переодевание перед сном и после сна, расчёсывание волос и умывание лица.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИВИТЬ МАЛЫШАМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

- Хвалите ребёнка, необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности. Хвалите за любое достижение.
- Говорите вслух не о том, чего малыш не сделал, а о том, что в ближайшем сможет сделать.
- Не забывайте о возможностях ребёнка.
- Лучший пример для подражания – взрослый.

УЧИТЕ РЕБЁКА КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ:

- Мыть руки перед едой, после пользования туалетом, прогулки.
- За столом сидеть прямо, не класть локти на стол.
- Правильно пользоваться ложкой (держат три пальцами).
- Косточки от фруктов из компота с помощью чайной ложки складывать на блюдце.
- Закончив еду, класть ложку в тарелку, а не на стол.
- Пользоваться салфеткой.
- Не бегать с кусками съестного – есть за столом.
- Подниматься по лестнице, ставя ногу на ступеньку всей ступнёй, а спускаясь – держаться за перила.
- Пользоваться носовым платком.
- После прогулки тщательно вытирать обувь у входа.