

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №3 г. Ардон*

Проект

«Неделя здоровья»

Вторая младшая группа «Пчелки»



*Воспитатели:
Хестанова О.Н.
Жилина Н.В.*

Декабрь, 2020г

ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

1. Тема: Неделя здоровья.
2. Проект реализован воспитателями 2 младшей группы «Пчелки»: Хестановой О.Н., Жилиной Н.В.
3. Вид проекта: познавательно-игровой, по количеству участников: групповой.
4. Участники проекта: дети 2 младшей группы, воспитатели группы, родители воспитанников.
5. Срок проекта: краткосрочный – 1 неделя.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА ПО ПРЕДЛОЖЕННОЙ ТЕМЕ

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Но, в настоящее время, здоровье детей привлекает к себе всё более пристальное внимание. А всё потому, что современные дети очень много времени проводят за компьютером, у телевизора, с телефоном; они очень мало двигаются, мало гуляют; очень агрессивны и эмоциональны. Поэтому так важно сейчас привлечь внимание родителей к этой проблеме. Ведь, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни и научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, тогда можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Цель проекта: формирование культуры здоровья у детей 3-4 лет; сохранение и укрепление здоровья детей ; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

- Дать представление о здоровье, его значении, способах сохранения и укрепления;
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и развивать умение правильно пользоваться предметами личной гигиены.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- развивать представления о человеке и признаках здоровья человека;
- Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
- Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
- Укрепить связи между детским садом и семьей, заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни ребёнка;
- Дать представление родителям о значимости совместной оздоровительной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков личной гигиены.

Ожидаемые результаты:

- дети имеют представление о частях тела и их функциях;
- дети имеют представление о необходимости соблюдения культурно-гигиенических процедур для укрепления здоровья;
- знают, какие продукты полезны для организма, а какие нет;
- знают о значении правильного питания для здоровья;
- имеют представление о том, что в овощах и фруктах содержатся витамины, необходимые для здоровья;
- дети имеют представление о здоровом образе жизни, стремятся к его соблюдению.

Ежедневные мероприятия: утренняя гимнастика; дыхательные упражнения; пальчиковые игры; подвижные игры; гимнастика после сна, дорожка здоровья; воспитание культурно-гигиенических навыков; воспитание культуры поведения за столом.

Подготовительный этап.

- Подборка методического и дидактического материала.
- Подборка художественной литературы.
- Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту.
- Оформление консультаций, папок-передвижек, буклетов для родителей по теме проекта.
- Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

Основной этап.

Беседы:

- «Где живут витамины?»

Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья.

- «Кто такие микробы и где они живут?»

Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни.

- «Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья»

Цель: Знакомить детей с понятием «здоровье», «здоровый человек»; воспитывать желание быть здоровым, стремление к соблюдению режима и чистоты.

- «Здоровая и полезная пища для людей»

Цель: формировать знания о необходимости здорового питания.

- «Для чего нам физкультура?»

Цель: формировать представление о необходимости занятий физкультурой, о пользе её для здоровья.

Чтение художественной литературы:

А.Барто «Девочка чумазая»; К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе»; С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; И.Демьянов «Замарашка»; Н.Павлова «Света любит шоколадки...»; Т.Тонина «Мамин фартук».

Стихотворения: (Приложение 1)

Яснов М. Д. «Я мою руки», Чусовитина О. «Я сам чищу зубы», О. Шпилева «Добрый доктор Айболит», Е. Благинина «Одевайся потеплее», В. Марахин «Мойте овощи всегда!», Т. Шорыгина «Знают взрослые и дети», Синявский П. А. «Кто не умывается», «Зарядка», А. Пилипенко «Медвежонок Федя», А. Болюбаш «О здоровье».

Проговаривание потешек:

«Водичка-водичка»; «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки»; «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!»; «Носик, носик! Где ты, носик?»; «Кран откройся! Нос, умойся!»; «Доктор, доктор, как нам быть: уши мыть или не мыть?»).

Дидактические игры:

➤ «Правила чистюли»

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание), учить показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

➤ «Уложим куклу спать».

Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

➤ «Назови части тела и лица».

Цель: формировать представление о своём теле.

➤ «4-й лишний» (овощи, фрукты, ягоды, посуда, предметы личной гигиены)

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать. Закреплять названия предметов и продуктов, полезных для здоровья.

➤ «Чудесный мешочек»

Цель: закрепить представление об овощах и фруктах. Дать рассмотреть предметы на столе, положить в мешочек, определить на ощупь, описать, назвать (овощи и фрукты).

Сюжетно-ролевые игры:

➤ «Больница»

Цель: закрепить знания о профессии врача, атрибутах его работы, о пользе его профессии для здоровья людей.

- «Магазин. Покупаем полезные продукты, овощи и фрукты».

Цель: закрепить представление о полезных продуктах питания.

- «На приёме у врача»

Цель: вспомнить с детьми, как они ходили на приём к врачу, что он делал, как осматривал, какие лекарства прописывал, формировать представление о необходимости обращаться к врачу, когда заболеешь.

Подвижные игры: (Приложение 2)

- «Что твои умеют ручки?» (с мячом)

Цель: развивать умение ловить мяч двумя руками и бросать его воспитателю.

- «Волк и зайцы»

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

- «Зайка беленький сидит»

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

- «Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Пальчиковая гимнастика: (Приложение 3)

«Части тела», «Котик», «Хозяйка», «Салат», «Пальчики».

Гимнастика для глаз: (Приложение 4)

«Отдыхалочка», «Глазкам нужно отдохнуть», «Ночь», «Муха», «Качели».

Продуктивная деятельность:

- Аппликация «Витаминный компот».

Цель: Познакомить детей с видами фруктов. Учить размещать готовые рисунки фруктов в банку, которая изображена на бумаге. Развивать речь, мелкую моторику рук. Воспитывать любовь к полезным продуктам.

- Рисование «Огурцы в банке».

Цель: Закреплять приёмы закрашивания предметов красками, не выходя за контур.

- Рисование по трафарету овощей и фруктов (карандашами, фломастерами)

Цель: Закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

- Лепка «Да здравствует мыло душистое...»

Цель: Закреплять и систематизировать представления детей о мыле (его свойствах, качествах, использовании). Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

- Конструирование «Машина для доктора Айболита»

Цель: Совершенствовать у детей знание цвета, формы, величины. Учить строить грузовик из пластины, кубика, кирпича. Развивать логическое мышление.

Консультации для родителей: (Приложение 6)

«Вредности в питании ребёнка, что можно и что нельзя, «Как выбрать правильные продукты», «Как приучить ребёнка к личной гигиене?», «Одежда для прогулок», «Формирование здорового образа жизни у дошкольников», «Режим дня в жизни ребёнка», «Здоровые зубы».

Заключительный этап:

В результате проекта у детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания. Также, у детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.

Яснов М. Д. «Я мою руки»

Мыло бывает
Разным-преразным:
Синим,
Зеленым,
Оранжевым,
Красным...
Но не пойму,
Отчего же всегда
Черной-пречерной
Бывает вода?

Чусовитина О. «Я сам чищу зубы»

Я уже большой,
Я сам
Чищу зубы по утрам.
Чищу, чищу,
Не ленюсь,
Кариеса не боюсь.
Чищу, чищу,
Улыбаюсь,
Чищу, чищу,
Покривляюсь.
Чищу,
Чтобы не болели,
Чищу,
Чтобы не темнели,
И снаружи,
И внутри,
Мама, мама,
Посмотри –
Зубки чистые мои!

О. Шпилева «Добрый доктор Айболит»

Добрый доктор Айболит,
К деткам в садик он спешит.
К Соне, Вите и Алине,

Коле, Даше и Марине.
Добрый доктор Айболит
Пачкать руки не велит!
Если всё же твои руки
Целый день, не зная скуки,
Перемазались совсем,
Ты иди, конечно, к крану,
Воду тёплую открой –
Руки грязные отмой!

Очень важно, чтоб на свете
Были чистыми все дети!

Е. Благинина «Одевайся потеплее»

Одевайся потеплее,
Свитер надевай скорее,
Брюки, куртку, а на ножки
Надеваем мы сапожки.
Шапку, шарфик завязали.
Ну, пора нам, дети, в путь!
Мы теперь тепло одеты,
Не страшны нам дождь и ветер.

В. Марахин «Мойте овощи всегда!»

С аппетитом всё в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.
Нет большого в том труда,
Мойте овощи всегда!

Т. Шорыгина «Знают взрослые и дети».

Знают взрослые и дети:
Много фруктов есть на свете!
Яблоки и апельсины,
Сливы и мандарины,
И бананы, и гранаты
Витаминами богаты.

Синявский П. А. - «Кто не умывается»

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.

А кто не умывается,
Никак не называется.

А. Пилипенко «Медвежонок Федя».

У медведицы с медведем
Подрастал сыночек Федя.
Рано, с солнышком вставал,
Папе с мамой помогал.
Убирал свою кроватку,
Становился на зарядку,
«Раз и, два и»- наклонялся,
Приседал и кувыркался.
После утренней разминки
Торопился за малинкой,
Двор медвежий подметал,
Коврик пыльный выбивал.

Отдохнёт, повеселится,
А потом опять трудиться!
Вот тебе совет, ребёнок:
Будь таким, как медвежонок!

Синявский П. А. «Зарядка»

Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.
На зарядке все в порядке,
Машут крыльями хохлатки,
Начинают воробьи
Приседания свои.
Даже Бобик спозаранку
Выбегает на зарядку,
А зарядка у щенков
Начинается с прыжков.
Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки –
Он не станет нипочем

Настоящим силачом.

А. Болюбаш «О здоровье»

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна! На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Приложение 2

Подвижные игры

«Что твои умеют ручки?» (с мячом)

Цель: развивать умение ловить мяч двумя руками и бросать его воспитателю.

Описание. Дети стоят в кругу, воспитатель поочерёдно бросает мяч каждому, задавая вопросы. Ребёнок отвечает на вопрос и возвращает мяч воспитателю. Что твои умеют ручки? Что умеют делать тучки? Что твои умеют ножки? Что умеют делать рожки? Что твои умеют глазки? Кто умеет слушать сказки? Что умеют делать пальчики? Что умеют делать зайчики? Что умеет ротик твой? Кто пойдёт гулять со мной?

«Волк и зайцы»

Цель: приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Описание. Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок –
На зелёный на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идёт ли волк?

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель.

«Зайка беленький сидит»

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Описание. Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать. (Название игрушки)

Зайку (кто-то) испугал, Конкретно указывается, кто испугал

Зайка прыг и ускакал.

Дети шевелят кистями

рук, подняв их к голове,

имитируя заячьи уши.

Хлопают в ладоши.

Подпрыгивают на обеих

ногах на месте.

(воспитатель показывает
игрушку).

Дети убегают на свои места.

Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать дети – «зайчики». Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребёнка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на своё место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их
«Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать».

Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в

стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

Приложение 3

Пальчиковая гимнастика

«Части тела»

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом).

«Котик»

Котик лапкой умывается (Рукой гладят лицо)

Видно, в гости собирается. (Разводят обе руки в стороны)

Вымыл носик, вымыл ротик, (Трут нос, рот)

Вымыл ухо, вытер сухо. (Трут уши)

«Хозяйка»

Кукле кашу я сварю: (мешаем кашу)

В миску молока налью (Наливаем молоко)

Положу туда крупу (Сыпем крупу)

И поставлю на плиту (Ставим на плиту)

Будет каша хороша! (Хлопаем)

Кушай, кукла, не спеша. (Грозим пальцем)

«Салат»

Мы морковку чистим- чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).

Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад).

Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).

И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).

Вот какой у нас салат, (Протягивают ладони вперёд).

Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот).

«Пальчики»

Этот пальчик хочет спать. (Загибают большой палец в кулак)

Этот пальчик лёг в кровать. (Загибают указательный палец в кулак)

Этот пальчик чуть вздремнул. (Загибают средний палец в кулак) Этот сразу же уснул. (Загибают безымянный палец в кулак)
Этот крепко-крепко спит (Загибают мизинец в кулак)
И тихонечко сопит. (Показывают сон)
Тише, тише, не шумите, (Указательным пальцем показывают тишину, грозят пальцем)
Пальчики не разбудите. (Показывают кулачок, махают в стороны)

Приложение 4

Гимнастика для глаз

Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали (выполняются действия, о которых идет речь)
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть — чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

«Глазкам нужно отдохнуть»

«Глазкам нужно отдохнуть»

(Дети закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть»

(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут»

(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнуть»

(Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо»

(Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!»

(Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

«Ночь»

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

«Муха»

Громко муха зажужжала,
Над слоненком виться стала.

Муха, муха полетела
И на нос слонёнку села.

Снова муха полетела
И на ухо она села.

Муха вверх, и муха вниз
Ну, слонёнок берегись!
Слоненок наш закрыл глаза-
Улетела егоза!

«Качели»

Есть качели на лугу:
Вверх-вниз, вверх-вниз
(*посмотреть глазами вверх, вниз*)
Я качаться побегу
Вверх-вниз, вверх-вниз
(*посмотреть вверх, вниз*)

(Вытягивают вперед руку
и описывают в воздухе
круг, прослеживая глазами)
(Дотронуться пальчиком до
носа, сопровождать взгляд
на кончик пальца)
(Дотронуться до уха)

(Перемещать взгляд вправо,
влево, вверх, вниз)
(Прижать ладони к глазам)

Приложение 5

Загадки на тему: Гигиена

Меня пьют, меня льют.

Всем нужна я,

Кто я такая? **(Вода)**

Её мы на щетку из тюбика давим,

Чтоб зубки почистить Марусе и Славе. **(Зубная паста)**

Перед сном и после сна

Гигиена всем нужна!

Промыв глазки, ушки, губы...

Очень важно чистить зубы

Всех микробов, точно плёткой,

Выгонит... **(Зубная щётка)**

Когда мы едим - Они работают,

Когда не едим - Они отдыхают.

Не будем их чистить - Они заболят. **(Зубы)**

Умывальников начальник

И мочалок командир,

Любит чистых и опрятных

Знаменитый... **(Мойдодыр)**

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. **(Мыло)**
Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою –
Что это такое? **(Полотенце)**
С волосами я дружу
Их в порядок привожу.
Благодарна мне причёска,
А зовут меня... **(Расчёска)**
Делать нужно по утрам,
Она бодрость дарит нам. **(Зарядка)**

Она помогает нам чистыми стать,
Посуду помыть и белье постирать. **(Вода)**

Вредности в питании ребенка, что можно и что нельзя.



Наши дети растут так быстро, им нужно много сил для роста и развития. Каждый из Вас – папа или мама, бабушка или дедушка хотят накормить малыша по вкуснее. К сожалению, не всегда эта пища полезна малышу, иногда вкусное лакомство может привести к проблемам в здоровье ребенка. А вот **основные пищевые пристрастия, любимые и нелюбимые продукты, которые определяют будущее здоровье и особенности обмена веществ, в основном закладываются в детстве**. Именно родные и могут привить малышу основы правильного питания.

Докторам давно известно, что многие продукты питания и напитки небезопасны для детей, многие продукты дети должны употреблять очень ограничено, поскольку они вызывают нарушения в сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной и нервной системе. Кроме того, резко возросло число детей, имеющих избыток веса и даже больных ожирением в раннем возрасте. За последние десять лет их число возросло почти втрое. К чему это приведет? Это раннее начало диабета второго типа, который ранее считался

болезнью стариков, но все чаще встречается у молодежи, это бесплодие, это инфаркты, инсульты и многие онкологические заболевания.

Никто не спорит – лучше всего не начинать приучать малыша к вредной пище. **Именно родители решают – давать или не давать ему пересоленные или излишне сладкие блюда.** Ведь изначально малыш приучен к натуральному вкусу продуктов – грудное молоко имеет слегка сладковатый вкус, а смеси в основном пресные или совсем безвкусные, первые блюда прикорма имеют натуральный вкус овощей или злаков. Сами родители изначально делают неверные поступки – они добавляют в каши сахар, солят овощное пюре, дают соленый огурчик пососать, добавляют специи. А вот с точки зрения правильного питания **самая полезная пища – это с минимальным количеством соли, малым количеством специй и без сахара.**





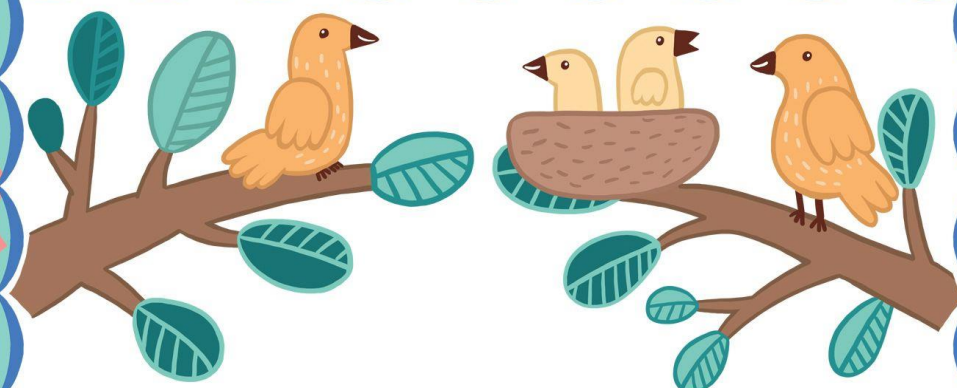
Как выбрать правильные продукты?

Конечно, малыша можно накормить полезно и вкусно, стоит проявить свою фантазию и знать некоторые простые правила.

- Нужно выбирать продукты с пометками – «разрешено или предназначено для питания детей раннего возраста», выбирать продукты, изготовленные по ГОСТу, а не техническим условиям, к ним требования гораздо строже.
- нужно внимательно изучать этикетки продуктов, их состав, цвет, запах и консистенцию, если что-то вызывает у вас сомнения – от покупки данного продукта откажитесь.

- выбирайте для малыша продукты без пищевых добавок, стабилизаторов, консервантов и минимумом наполнителей и искусственных ароматизаторов.
- в детских продуктах должно быть минимум соли и сахара.
- тщательно проверяйте сроки годности продукта. Детские продукты не должны иметь длительных сроков хранения продуктов, обычно это 3-5 дней.
- всегда стоит пробовать все продукты, которые даете ребенку – если они слишком сладкие, пряные или соленые – откажитесь от их употребления.

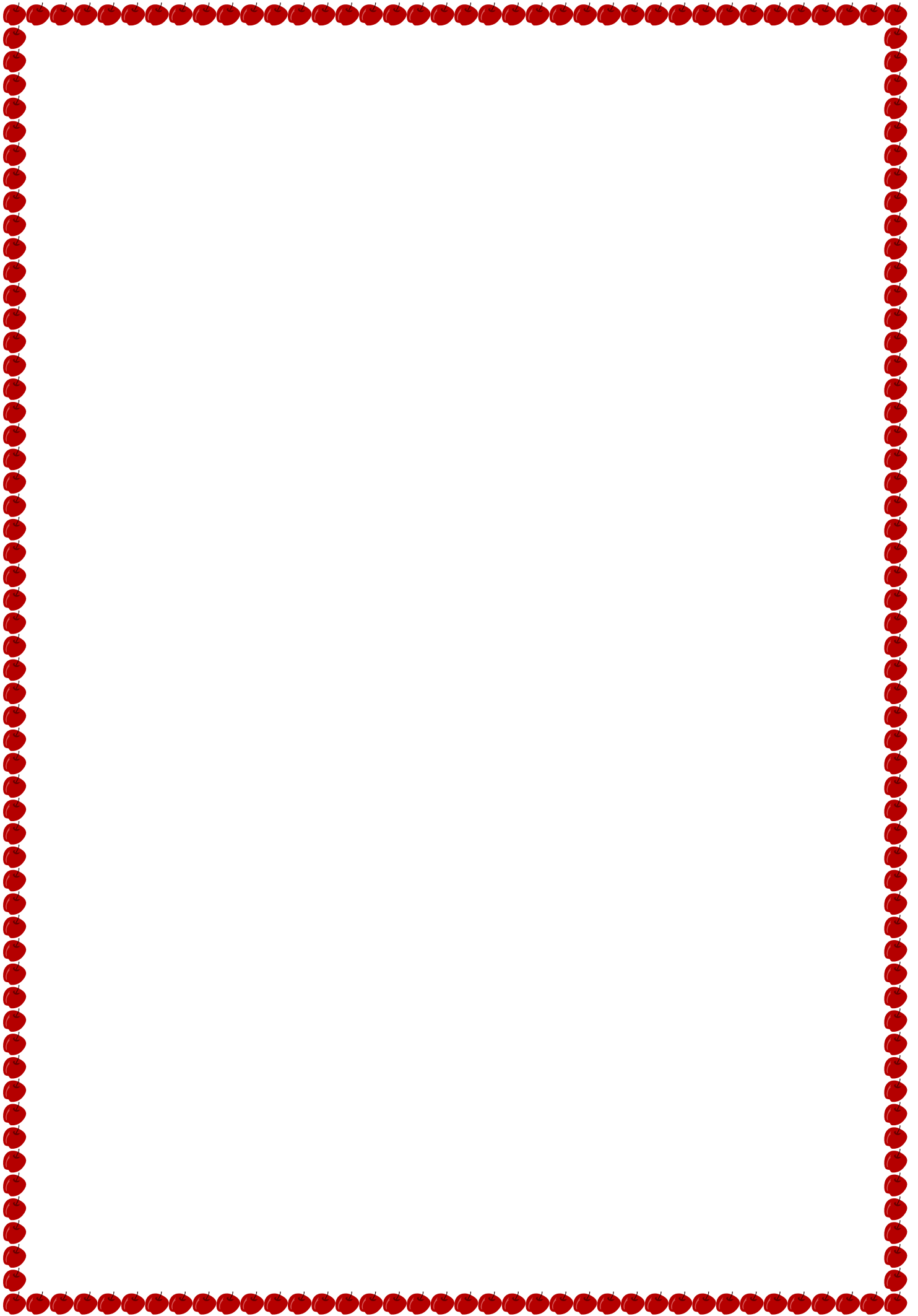


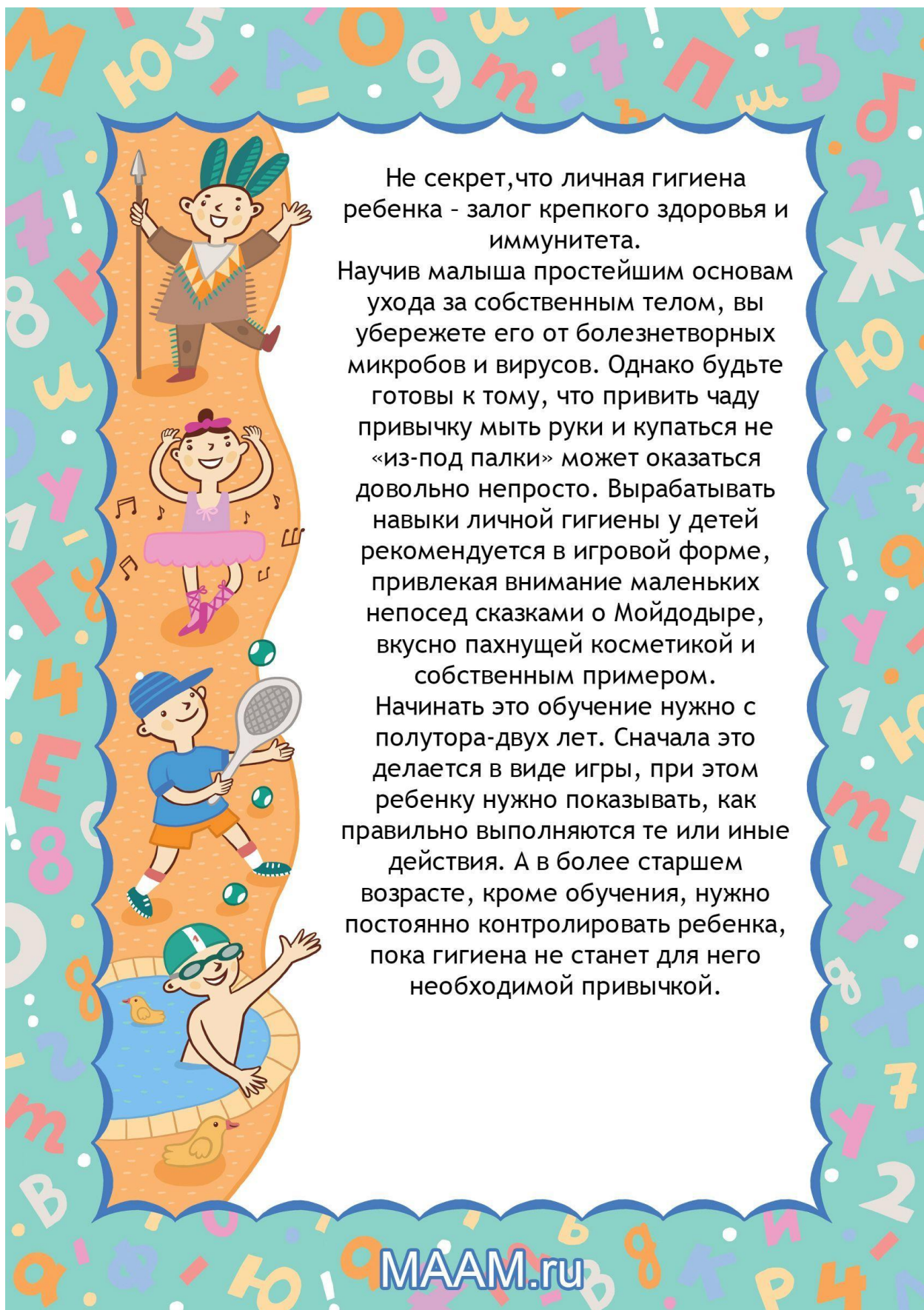


Как приучить ребенка к личной гигиене...



MAAM.ru





Не секрет, что личная гигиена ребенка - залог крепкого здоровья и иммунитета.

Научив малыша простейшим основам ухода за собственным телом, вы убережете его от болезнетворных микробов и вирусов. Однако будьте готовы к тому, что привить чаду привычку мыть руки и купаться не «из-под палки» может оказаться довольно непросто. Выбатывать навыки личной гигиены у детей рекомендуется в игровой форме, привлекая внимание маленьких непосед сказками о Мойдодыре, вкусно пахнущей косметикой и собственным примером.

Начинать это обучение нужно с полутора-двух лет. Сначала это делается в виде игры, при этом ребенку нужно показывать, как правильно выполняются те или иные действия. А в более старшем возрасте, кроме обучения, нужно постоянно контролировать ребенка, пока гигиена не станет для него необходимой привычкой.

Обучение ребенка личной гигиене: 5 частых ошибок

Родители часто допускают серьезные ошибки, которые не только замедляют процесс обучения ребенка личной гигиене, но и могут привести к абсолютно противоположному результату. Рассмотрим, чего не стоит делать, если вы не хотите, чтобы малыш вырос грязнулей:

1. Нередко родители все делают вместо детей: умывают, вытирают личико, выдавливают на щетку зубную пасту и т. д. Несложно догадаться, что в таком случае карапуз ничему не научится - у него просто не будет такой возможности;

2. Нежелательно оставлять ребенка без присмотра во время гигиенических процедур до тех пор, пока не получите уверенности в том, что он уже умеет выполнять все действия самостоятельно. В лучшем случае зубная щетка послужит маленькому художнику кистью, а кафельная плитка станет достойной заменой мольберта; в худшем - дегустатору клубничного шампуня может потребоваться медицинская помощь. Помогайте малышу, делайте все вместе с ним, чтобы наглядно показать, как правильно умываться, чистить зубки и т. д;

3. Не торопите детей - стремление управиться в рекордные сроки может стать причиной небрежности и неаккуратности в будущем. Для взрослых личная гигиена является повседневной привычкой, но для карапуза это увлекательный ритуал. Со временем он станет механическим, однако попытки добиться этого искусственно могут напрочь отбить естественный интерес у ребенка к личной гигиене;

4. Если хотите привить чаду гигиенические привычки, не стоит запугивать его кариесом, опасными бактериями и прочими страшилками. Этот метод не является действенным, поскольку в большинстве случаев дети понятия не имеют, о чем идет речь и почему этого нужно бояться;

5. Если у ребенка что-то не получается, он не позволяет стричь себе ногти или мыть голову, не нужно нервничать и продолжать неприятную процедуру, невзирая на упорное сопротивление. Помните: никакого насилия!

Основные правила личной гигиены для детей.

Умывание

Умываться нужно обязательно два раза за день: утром после сна и днем или вечером после детского сада или школы. Детям не стоит мыть лицо с мылом, а вода должна быть теплой. Рекомендуется также проводить закаливающее умывание, меняя горячую воду на холодную и наоборот несколько раз. Напоминайте ребенку, чтобы он не забывал мыть шею и за ушами, проверяйте по временам, сделал ли он это.

Чистка зубов

Эту процедуру нужно осуществлять два раза в сутки: утром и перед тем, как лечь спать. Лучше использовать зубную щетку из натуральной щетины, а не синтетическую. Щетка должна двигаться вверх и вниз, и нужно не забывать чистить внутреннюю часть зубов и язык и массировать десны. Неплохо после чистки зубов прополоскать весь рот специальной жидкостью или, в крайнем случае просто водой. Ребенок должен приучиться после еды с помощью зубочистки удалять остатки пищи между зубами.

Душ

Нет определенных правил, устанавливающих, когда лучше принимать душ: утром или на ночь. Руководствуйтесь тем, что больше нравится самому ребенку. Вода для душа должна быть теплой, успокаивающей, если эта процедура проводится перед сном, и прохладной - утром. Следите за тем, чтобы ребенок хорошо вытирался полотенцем после душа и не простыл.

Уход за ногами

У ребенка должна быть выработана привычка перед тем, как отправится спать обязательно вымыть ноги с мылом. Если у мальчика ноги сильно потеют, можно использовать специальные кремы и жидкости для уменьшения потливости.

Уход за глазами

Следите за тем, чтобы ребенок никогда не тер глаза руками, т. к. это верный способ занести инфекцию. Приучите его, что если глаза беспокоят или чешутся, нужно обязательно воспользоваться чистым платком или полотенцем. Покажите ребенку, как нужно правильно вынимать соринку, попавшую в глаз: с помощью уголка чистой ткани движениями к носу. Обязательно наблюдайте за состоянием его глаз. Заметив покраснение век или белков, обязательно обратитесь к врачу. С глазами шутить нельзя!

Уход за ушами

Врачи утверждают, что не нужно вычищать серу из ушей. Чем чаще вы это делаете, тем больше ее будет появляться. Поэтому нужно просто мыть уши с мылом. Если вдруг вода попала в ухо, намотайте на спичку тонкий слой ваты и осторожно просушите ей ухо.

Уход за носом

Здоровый нос не требует особых процедур. Но если у ребенка насморк, научите его правильно сморкаться: нужно зажимать одну ноздрю и очищать вторую, продувая через нее воздух. Ни в коем случае не дуть сразу в обе ноздри. Носовые платки при насморке менять надо как можно чаще.

Уход за ногтями

Не стоит отращивать длинные ногти в детском возрасте, т. к. под ними скапливается много грязи и, соответственно, вредоносных бактерий. Лучше научите ребенка правильно подстригать ногти, а края обрабатывать пилочкой. Девочкам моложе 14 лет не разрешайте покрывать ногти лаком: это может привести к хрупкости и ломкости ногтей.

Уход за кожей

Не стоит увлекаться использованием большого количества кремов для ухода за кожей в детском возрасте. Лучше пусть ребенок научится следить за ее чистотой и свежестью.

Следующее замечание важно для подростков, у которых в определенный период на лице появляются прыщи. Очень опасно выдавливать прыщи, они могут воспалиться и загноиться. Лучше применяйте для лечения специальный крем, который можно купить в аптеке.

Уход за волосами

Если волосы очень жирные, их нужно мыть один раз в семь дней, если нет, то реже. Иногда бывает достаточно два раза в месяц. Купите специальный шампунь для детских волос. Вода должна быть достаточно горячей. После мытья ребенок должен вытереть волосы полотенцем (фен лучше не использовать) и осторожно расчесать их. Приучите его обязательно сразу же удалять волосы с расчески и следить за тем, чтобы ее зубцы были всегда чистыми.

Консультация для родителей «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»



Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников. Это важный этап в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении профилактических мероприятий по закаливанию. Бодрящая гимнастика после дневного сна - один из методов сохранения здоровья дошкольника. Приступая к закаливанию детей, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.

После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Резкий переход из состояния сна к бодрствованию, крайне вреден, поэтому необходимы профилактические мероприятия, связанные с бодрящей гимнастикой после сна. Очень эффективно проводить упражнения под музыку, так как происходит процесс возбуждения в нервной системе дошкольника, то есть полезен внешний окружающий сигнал, поступающий в нервную систему, это не только может быть музыка, но и яркий свет, солнце, раздвинутые шторы, водные процедуры.

При проведении гимнастики после сна, устраняются последствия вялости, сонливости, идет на подъем результат умственной и физической работоспособности. После дневного сна важно поднять настроение и

мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер. Поднять настроение и мышечный тонус детей можно с помощью контрастных воздушных ванн и

физических упражнений. Комплекс бодрящей гимнастики длится 10-15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам.

Таким образом, комплекс воздушных ванн состоит из нескольких частей:

- разминочные упражнения в постели;
- выполнение простого пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика;
- ходьба по «тропе здоровья»;
- подвижные игры в помещении.

Заканчиваться гимнастика может контрастным умыванием лица и рук.

В любой вариант комплекса следует включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Методические рекомендации по закаливанию:

1. Проведение «Тропы здоровья».
2. Сон без маечек.
3. Питьевой режим.
4. Воздушные ванны.

Целью проведения оздоровительной процедуры «Тропа здоровья» является укрепление свода стопы, воздействие на рефлексогенные точки стопы, повышение общей резистентности организма к инфекциям, активизации умственной деятельности.

Процедура проводится перед сном и после сна. Дети в трусиках и маечках босиком проходят по раздражающим поверхностям, продолжительность процедуры 5 минут.

Необходимое оборудование: раздражающие поверхности (ребристая доска, колючий коврик, коврики с нашитыми пуговицами и т.д.).

Воздушные ванны дети получают на утренней гимнастике, на гимнастике после дневного сна.

Воздушные ванны после дневного сна проводятся в сочетании с бодрящей гимнастикой и тропой здоровья.

Первое время (адаптационный период) дети привыкают находиться в помещении в рубашках. Затем их приучают спать без маечек. По мере привыкания дети переходят к воздушным ваннам в одних трусиках.

Воздушные ванны могут принимать практически все здоровые дети и ослабленные после заболеваний.

Детям с задержкой роста и развития прием воздушных ванн показан особо!

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и интенсивных. Очень многим из них родители и даже воспитатели не придают особого значения. Между тем, такие простые вещи, как сквозное проветривания помещения в отсутствии детей имеет огромную пользу. В помещении должно быть всегда свежо и слегка прохладно.

Температура воздуха – не выше 22, во время сна – не выше 18, но и не ниже 14 градусов. Иммунологи говорят, что такой перепад – наиболее благоприятный для здорового комфортного сна и закаливания дошкольников. Влажность воздуха должна поддерживаться на уровне 40-60%, пол в помещении должен быть теплым и в присутствии детей недопустимы никакие сквозняки. А вот когда дети на прогулке или в спортзале – обязательное проведение сквозного проветривания.

Комплекс воздушных ванн.

1. Гимнастика в постели.

Исходное положение - ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение. - Исходное положение - лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж.

Мама:

<i>Выпал снег, но вот досада, Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!</i>	(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду).
<i>Утка крикает, зовёт всех утят с собою,</i>	(Поглаживать шею ладонями сверху вниз).
<i>А за ними кот идёт, словно к водопою.</i>	(Указательными пальцами растирать крылья носа).
<i>У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!</i>	(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам).

<i>Не смотри ты на утят- Не умеешь плавать!</i>	(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха).

3.Профилактика нарушений осанки.

- Лыжник (имитация ходьбы на лыжах).
- Заготовим на зиму дрова (встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков).

*Мы сейчас бревно распилим,
Пилим- пилим, пилим-пилим
Раз-два, Раз-два!
Будут на зиму дрова.*

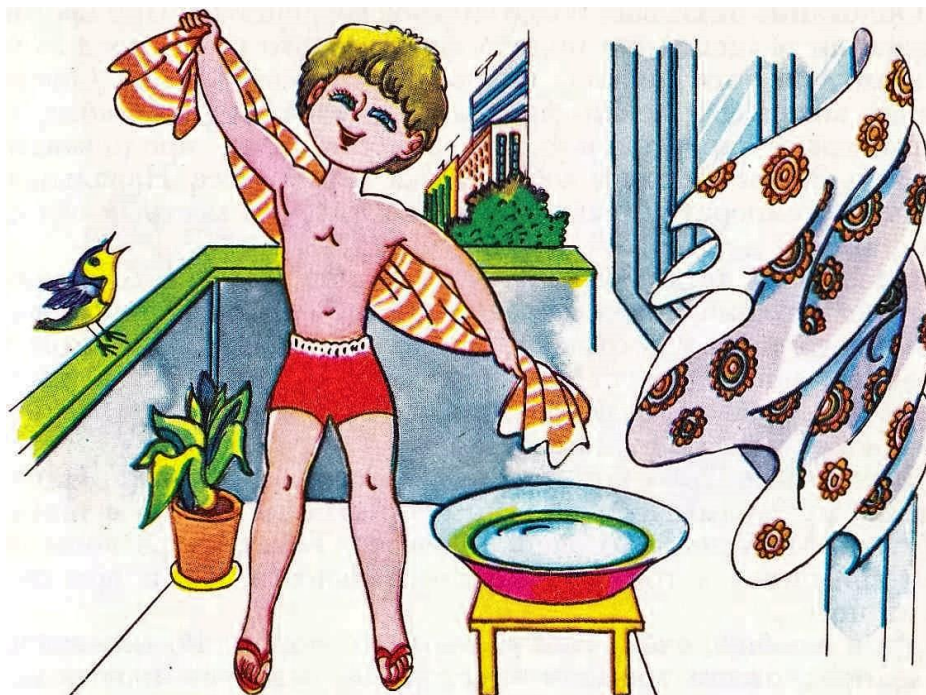
4. Пальчиковая игра «Снеговик»

<i>Давай дружок, смелей дружок, Кати по снегу свой снежок</i>	(Показать, как летят снежки)
<i>Он превратится в толстый ком.</i>	(Показать руками перед собой большой ком).
<i>И станет ком</i>	(Поставить руки на пояс, покачать головой и

<i>Снеговиком.</i>	улыбнуться).
<i>Его улыбка так светла</i>	(улыбаться)
<i>Два глаза, шляпа, нос, метла...</i>	(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы (« метла»)).
<i>Но солнце припечёт слегка- Увы, и нет Снеговика.</i>	(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры (умывание прохладной водой).

Таким образом, о пользе воздушных ванн известно еще с самых древних времен. Закаливание благоприятно влияет на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы, так же способствует хорошей работе мышечной и костной систем дошкольника. Происходит нормализация психического состояния — это особо актуально в детском возрасте.



Консультация для родителей «Одежда для прогулок»



Об этом нельзя забывать

Одежда и обувь для детского сада, для прогулок.

Одежда для прогулок должна быть подобрана таким образом, чтобы ребенок мог одеться с минимальной помощью воспитателя или самостоятельно. Обувь должна быть без шнурков — например, на молнии или на липучках. Куртка должна быть без пуговиц. Оптимальной застежкой являются липучки или молнии.

Шапку лучше покупать без завязок — например, с застежкой на липучке.

Вместо шарфа удобнее использовать «манишку», которую надевают через голову.

Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Малышам старших групп, напротив, удобнее в перчатках. Весной и осенью ткань, из которых сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться.

Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка.

Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

«Правильная» обувь

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада – вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли -облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией. Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия. Летом, когда достаточно тепло и

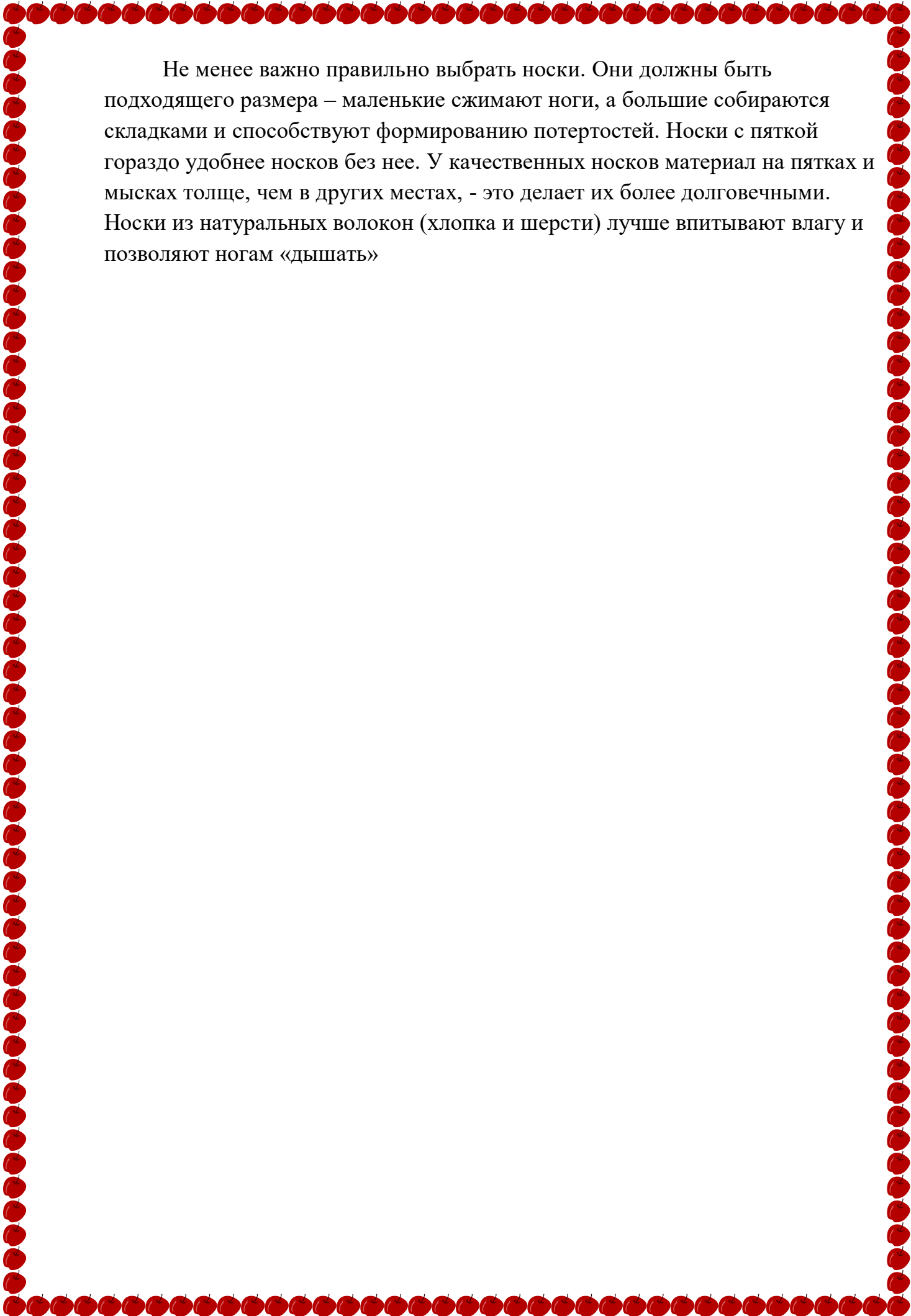
нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.

Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы – валенки с калошами. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков. Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги или практически не ношенная обувь.



Не менее важно правильно выбрать носки. Они должны быть подходящего размера – маленькие сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей. Носки с пяткой гораздо удобнее носков без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах, - это делает их более долговечными. Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать»

Консультация «Режим дня в жизни ребенка».

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на

здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, – все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченной водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С.

Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что делать, чтобы у ребёнка были здоровые зубы?



✓ Соблюдать режим, больше бывать с ним на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.

✓ Правильное питание: ежедневно ребенок должен получать молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десна и зубы.

✓ Привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером надо прививать у детей с 2-3 лет.

✓ Не реже 2 раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

Содержите в чистоте зубную щетку.

Если все зубные щетки членов вашей семьи находятся в одном держателе, защитите себя, замачивая щетку в дезинфицирующем растворе, чтобы убить микробов. И обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку, как только она утратит свои качества (каждые 3-6 месяцев или как только щетинки начнут отгибаться).

1. Работайте щеткой под углом. Когда чистите зубы, не держите щетину щетки перпендикулярно зубам.

2. Крутите щетку. Двигайте щеткой, описывая ею маленькие круги.

3. Язык тоже надо чистить. Бактерии живут во рту везде и на языке тоже.

4. Поверните вертикально. Разверните щетку вертикально и водите кругами.

5. Хватит двух раз. Достаточно тщательно чистить зубы утром и перед сном.

Как научить ребенка правильно ухаживать за зубами

С какого возраста формировать этот навык? К 2-2,5 годам у ребенка появляются 20 молочных зубов. Вначале надо приучить ребенка полоскать рот водой после еды, а затем научить его чистить зубы, сначала без пасты.

Когда ребенок овладеет этой манипуляцией, следует постоянно научить его пользоваться пастой.

Как правильно чистить зубы, взрослые сначала показывают на себе, затем помогают ребенку повторить. Обучать его надо постепенно.

Например, в первый раз показать, как чистить зубы спереди: верхние – вверх вниз, нижние – снизу вверх.

Во второй раз рассказать, как держать щетку для того, чтобы чистить наружную боковую поверхность зубов справа и слева.

Далее показать, как чистить жевательную поверхность верхних зубов изнутри и, наконец, передние и боковые поверхности нижних зубов изнутри. Правильное формирование навыка в раннем детстве создает прочную основу для образования гигиенической привычки на всю жизнь.

Ешьте то, что полезно для зубов.

- **Попробуйте сыр – истребитель бактерий.** Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые же 5 минут заешьте его кусочком сыра с низким содержанием жира.
- **Погрызьте яблоко.** Любые твердые фрукты и овощи замедляют процесс разрушения зубов.
- **Ешьте больше йогурта.** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов.
- **Осторожно с пищей, пристающей к зубам.** Бананы и изюм полезны для организма человека, но совсем не для наших зубов.

