

Памятка для родителей. Полезные привычки.

- Соблюдение чистоты и личной гигиены.
- Воспитывать опрятность.
- Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой, полотенцем, носовым платком - исключительно своими предметами личной гигиены.
- Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.
- Соблюдение питьевого режима.
- Виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:
- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях.
- Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.
- Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном горло кипяченой водой комнатной температуры.
- Умываться и мыть руки следует прохладной водой.
- Утренняя гимнастика.
- Двигательная активность.
- Длительные прогулки на свежем воздухе.
- Соблюдение режима дня.
- Правильное питание.
- К новой пище приучать малыша постепенно. На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.
- Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте есть, лучше покажите ребенку пример.
- Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

