**Памятка для родителей**

 **"Берегите нервную систему ребенка!"**

Многие дети капризничают, раздражаются, плачут из-за каждого пустяка, не могут найти себе занятие, за всем тянутся, а в случае отказа бьют ногами.

Проанализируйте, откуда у малыша такая крайняя раздражительность: правильно ли построен его режим дня, нет ли переутомления, не болен ли он?

Часто такое нервное возбуждение бывает результатом перегрузки нервной системы ребёнка и причиной тому, как правило, бывают сами родители. Многие родители водят детей по магазинам, в кино, в гости, где много шума, разговоров. Нередки случаи, когда родители кричат на детей или запугивают их. Всё это оказывается на неокрепшей нервной системе ребёнка и расшатывает её.

**Родители! Будьте всегда ровны, ласковы и приветливы с ребёнком.**

Старайтесь избавить его от слишком ярких

и сильно возбуждающих его нервную систему впечатлений.

**Берегите нервную систему ребёнка!**

**Организация питания ребенка дома.**

В будние дни ребёнок, посещающий детский сад, ест дома один раз за ужином, а в выходные дни он дома завтракает, обедает и ужинает.

Ребенку необходимо есть строго по часам, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи.

В промежутках между кормлениями ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого.

Во время обеда тоже нужно соблюдать последовательность и очерёдность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое.

Старайтесь давать малышу больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его развития.

Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей.

Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, доставать свой нагрудник или передник, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться салфеткой.

Поев, напоминайте ребенку о том, что нужно убрать за собой со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.

**Необходимо помнить:**

\*\* Ребенка надо кормить в строго установленное время.

\*\* Давать только то, что полагается по возрасту.

\*\* Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.

\*\* Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.

\*\* Не отвлекать от еды чтением или игрой.

\*\* Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за неcъеденное.

**Необходимо поощрять:**

ü желание ребенка есть самостоятельно;

ü стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

**Необходимо приучать детей:**

 \*\* перед едой тщательно мыть руки;

 \*\* жевать пищу с закрытым ртом:

 \*\*есть только за столом;

 \*\*правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;

 \*\* вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

\*\* окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

**О закаливании.**

Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате. Летом желательно, чтобы ребёнок как можно больше находился на свежем воздухе, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой.

Необходимо, чтобы ребёнок гулял в любую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18-20 градусов.

Для прогулок следует выделить в режиме дня определённое время.

Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям.

Ноги ребёнок должен мыть ежедневно на ночь в прохладной воде, руки также нужно приучать мыть только прохладной водой.

Кроме указанных средств закаливания организма ребёнка, есть специальные процедуры: обливание, обтирание, воздушные ванны, гимнастика. Но к этим средствам закаливания нужно подходить индивидуально с учётом состояния здоровья каждого ребёнка в отдельности.

Чтобы правильно выбрать способ закаливания, нужно обязательно посоветоваться с врачом.

**Уважаемые папы и мамы!**

Если Ваши дети Вам дороги, если Вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье:

- Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.

- С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!

- Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!

- Поддерживайте его желание участвовать в спортивных мероприятиях группы и детского сада!

- Участвуйте в спортивных мероприятиях группы и детского сада, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!

- Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

- Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

- Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!

- Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!

**БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!**

 **ПОМНИТЕ!**

 **О здоровье детей должны заботиться родители.**

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

**Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.**

 **Памятка для родителей**

 **«Здоровьесбережение».**

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ — это сохранение и укрепление здоровья детей,улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей;

**Здоровье** — это состояние полного физического, психическогои и

социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов.

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка

**Папы и мамы! Помните!**

Дефицит двигательной активности ребенка составляет 40% от принятой нормы.

Для компенсации потребности в движении ребёнок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

• Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста.

• Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

• Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

• Включать веселую и ритмичную музыку.

• Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха.

• Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.

• Выполнять зарядку в течении 10-20 минут.

• Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.

• Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

• Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

**Уважаемые папы и мамы! Помните!**

Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

• Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

• Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

• Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

• Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему.

• Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

• Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

 **Памятка для родителей:**

 **«Как подружить ребенка со спортом?»**

Раньше родители жаловались, что не могут вечером загнать домой

ребенка с улицы: шумная ребятня лет с трех носилась дни напролёт, играя в мяч, прятки и догонялки. Сегодня дети все меньше двигаются и все больше сидят – сначала на учебных занятиях, потом – дома, перед телевизором и компьютером. Как привить современному ребенку любовь к спорту, и вообще – к движению?

Есть много подходов к этому вопросу, однако главный совет такой: пусть ребенок сам выберет себе вид спорта. Покажите ему, какие

возможности для занятий есть в вашей ситуации.

**Спорт-- как игра.**

До определенного возраста – примерно до 8 лет – самым лучшим способом привить ребенку любовь к спорту является игра. По любому сценарию –поиграйте в «Олимпиаду», ставьте друг другу оценки, сделайте «медали».

Самая большая ошибка, которую совершают родители 3-4-летних детей – это попытка заставить малыша относиться к «тренировкам» всерьез. Конечно,если ребенок проявляет экстраординарный интерес и имеет явные способности к «большому спорту», и вы намерены отправить его в настоящую спортивную школу – например на футбол. А если вы хотите,чтобы ребенок просто гармонично развивался – преподносите любой спорт ,как увлекательную игру с понятными правилами.

**Личный пример заразителен.**

Конечно, ребенку будет гораздо проще включить в свою жизнь спорт, если его родители тоже занимаются чем-то: легкой атлетикой, футболом,нормальным делом, как семейный обед или шопинг, у ребенка не возникает никаких сомнений в том, что спорт – неотъемлемая часть повседневной жизни.

**Хвалите за малейшие достижения!**

И самое главное – чем бы ни занимался ребенок, какой бы вид спорта не выбрал: хвалите его. Даже если вам кажется, что хвалить особо не за что –бегает медленно, плохо прыгает и др. Ни в коем случае **не критикуйте**:

многие дети, особенно упитанные малоподвижные «тюфячки», на первых порах крайне болезненно реагируют на критику своих физических возможностей и могут вообще отказаться от любой спортивной нагрузки.

После тренировки говорите ребенку, какие у него стали румяные щеки,сияющие глаза, какое у него теперь крепкое рукопожатие, какая прямая спина – эти комплименты очень важны для него. И ни в коем случае не используйте спорт как наказание – «если не уложишься в тридцать секунд –побежишь еще один круг по стадиону!». Любое спортивное занятие должно быть источником только положительных эмоций.