

Памятка для родителей

«ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША 2-3 ЛЕТ»

Именно в младшем дошкольном возрасте необходимо правильно организовать режим малыша в детском саду и дома, чередуя различные виды деятельности и отдых. Режим дня - это сон, пребывание детей на свежем воздухе, игровая деятельность, занятия, прием пищи, отдых, личная гигиена, физическая культура.

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ

- Строго придерживайтесь режима, это упорядочивает поведение ребенка, он привыкает к определенному порядку дня и спокойно ему подчиняется.
- Шумные, подвижные игры, новые игрушки возбуждают детей, ребенку трудно переключаться на другую деятельность, например: сон, еду. Для того чтобы малыш настроился, нужно дать ему время, разъяснить требования взрослого.
- Все режимные моменты старайтесь организовать так, чтобы ребенку не приходилось ждать; умылся - сел за стол; сел за стол - начал есть; разделся- лег в постель.
- Не нарушайте сами распорядок дня. Вы для ребенка – образец во всем.

Подражая вам, он начинает делать то, что необходимо.

УВЛЕЧЬ МАЛЫША ПОМОГУТ КОРОТКИЕ СТИХИ:

Купаемся.

Льется в ванночку вода.

Эй, игрушки, все сюда!

Утки, зайчики и кошки,

Я помою вас немножко!

Учимся одеваться.

Мы на пухлые ручонки

Надеваем рубашонку.

Повторяй за мной слова:

Ручка-раз, ручка – два

Пробуждение.

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спишите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!