СОВЕТЫ Доктора Градусника

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребенка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

День ребёнка должен, несомненно, начинаться с утренней гимнастики (зарядки). Приучайте его вставать бодро, не нежась. Проследите, чтобы малыш не забыл сходить в туалет. Расстелите на полу коврик. Если погода хорошая, то зарядку лучше проводить на открытом воздухе. Одежда для зарядки должна быть лёгкой, не стесняющей движения: трусы, майки, тапочки или носки.

СОВЕТЫ Доктора Градусника

Дорогие взрослые, после зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным - купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура).

В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно - с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка.

В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

СОВЕТЫ Доктора Градусника

Бабушки и мамы, вы, конечно, хотите, чтобы ребенок после обеда не просто лежал и вертелся в постели, а спал. Лучшее средство для этого – свежий воздух. Откройте форточку или даже окно настежь.

Разговаривайте тихо, спокойно. Постель должна быть ровной, не очень мягкой, с невысокой подушкой.

После сна – полдник.

Что полезно –
Всем известно?
Я ответ найду легко.
На моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке Молоко.

Дорогие родители, не надо кормить ребенка непосредственно перед сном. Лучше – за 1,5 – 2 часа до сна. Ужин составляет 20% суточного рациона.