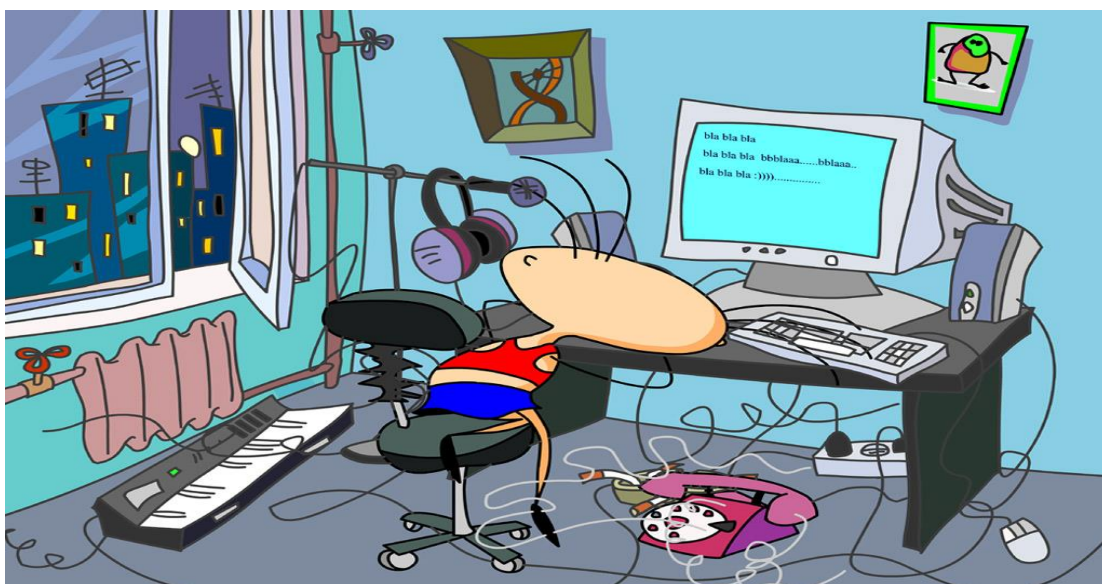


# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*«Режим дня,  
так ли он важен»*



## «Сова» или «Жаворонок»?

Вечер. Пора ложиться спать. И тут начинается: «Мамочка, почитай мне! Мама, я не хочу спать, хочу чаю. А где печенье? Подушка неудобная, одеяло колючее. Почеши мне спинку. Расскажи сказку. А почему ты свет выключаешь? Зачем всем людям спать надо? Я не хочу спать. Я хочу играть!» И этот диалог может затянуться далеко за полночь. Ранний подъём становится проблематичным. До полудня ребёнок вялый, заторможенный.

А к вечеру всё повторяется.

Этот рассказ не про вашего малыша? Тогда вам наверняка знакома такая картина. Хмурое зимнее утро. Так хочется подольше полежать в постели. Но сын (дочь) с 7-ми утра уже на ногах и настойчиво дёргает вас то за руку, то за одеяло: «Мама, вставай!» Весь день ребёнок бодрый, активный, а к вечеру «без задних ног» падает в кроватку и сразу же засыпает.

Очень интересна классификация детей по особенностям их биологической активности. Условно всех дошкольников можно разделить на 3 группы.

**Первую группу** составляют **«совы»** - дети, чей пик наибольшей активности приходится на вечерние часы. Это любители заигрываться допоздна, смотреть «взрослые» фильмы. Их жизнь идёт по принципу **«поздно в кровать – поздно вставать»**. **«Совы»** составляют примерно **30%** населения нашей планеты.

**Вторая группа** – **«жаворонки»**. Дети с высокой работоспособностью в первой половине дня и сниженной во второй половине, особенно к вечеру. Эта группа составляет примерно **четверть** всего взрослого населения. **«Жаворонками»** их называют потому, что они любят **рано ложиться спать и рано вставать**.

**Третья группа** – **«голуби»**, или **аритмики**. Таких людей насчитывается около **45%**. Их суточная активность не имеет ярко выраженного колебательного характера и находится примерно в одинаковом состоянии утром и вечером.

Для того, чтобы помочь вам определить, к какой биоритмической группе относится ваш ребёнок, предлагаем вспомнить время рождения малыша. Недавние исследования показали, что дети, рождённые **ночью**, в большинстве своём **«совята»**; те, кто рождён **в утренние часы**, - **«жаворонки»**; остальные – **«голуби»**.

По своей структуре **суточный режим** дошкольников должен состоять из стереотипно повторяющихся моментов: времени приёма пищи (желательно 4-х разового); укладывания на дневной и ночной сон (днём дети спят 1 раз по 2-2,5 часа); общей длительности пребывания ребёнка на воздухе и в помещении. Остальные компоненты режима – гибкие.

**Для обеспечения спокойного сна детей дома следует выполнять следующие правила:**

- Укладывать спать ребёнка в одно и то же время.
- Последний приём пищи следует организовать не позднее, чем за час до сна.
- Желательно организовать перед сном оздоровительные процедуры: тёплую ножную ванну тёплый душ (при температуре 37-38°C в течение 8-10 минут).
- За полтора часа до сна не допустима никакая волнующая информация или родительские нотации.
- Постель не должна быть слишком мягкой, перегревающей, подушка – чересчур высокой.

**С мая по август ночной сон начинается на полчаса позже, а дневной, соответственно, продлевается.**



**Гигиенические процедуры в семье включают ежедневное умывание, чистку зубов и подмывание детей утром и вечером с обязательной сменой нижнего белья!**

Педагогам и родителям следует постепенно приучать детей самостоятельно, без напоминания взрослых, выполнять все гигиенические процедуры:

- По мере загрязнения, а так же после прогулки, перед едой и после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом.
- Аккуратно и бережно относиться к предметам своей и чужой одежды, игрушкам, книгам и т.д.
- Самостоятельно замечать и устранять беспорядок в одежде, причёске.

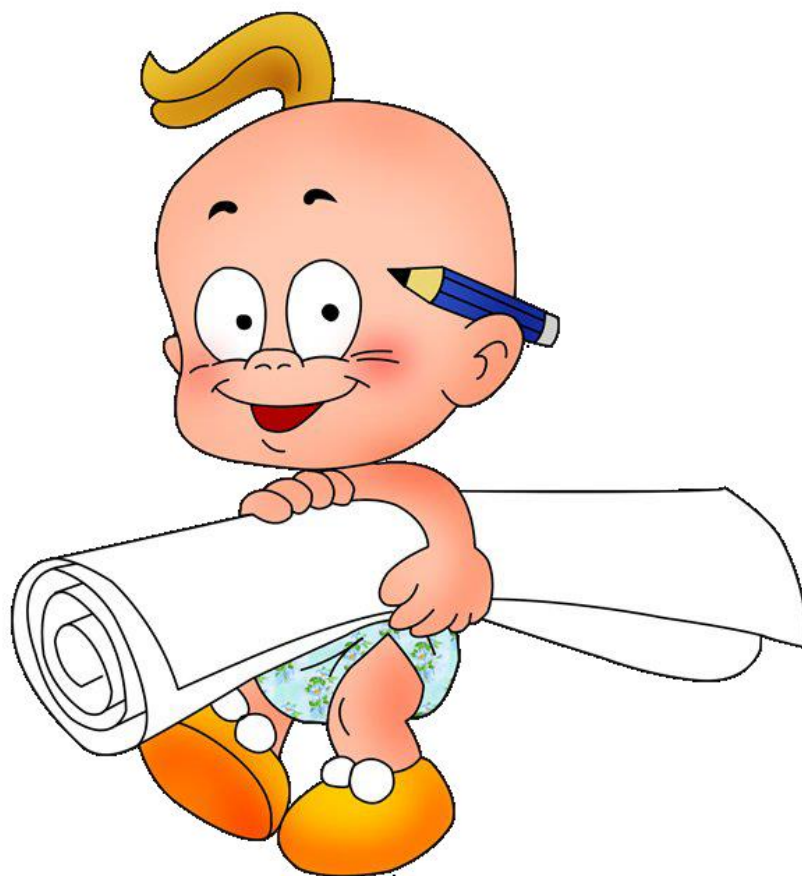
- Во время еды правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом).
- За столом сидеть прямо, сохраняя правильную осанку.
- Есть и пить неторопливо, спокойно, аккуратно, бесшумно.
- Благодарить взрослых после еды.
- После приёма пищи полоскать рот, утром и вечером чистить зубы.
- По мере необходимости самостоятельно пользоваться носовым платком, салфетками, туалетной бумагой.
- Без напоминания убирать после еды книги, конструктор, игрушки на место.
- Застилать постель после сна (по мере подрастания).

Кроме этого дома следует поддерживать комфортную температуру 18-20°, т.к. при более высоких показателях механизмы физической терморегуляции детского организма не развиваются и создаётся благоприятная среда для развития респираторных заболеваний. Именно поэтому врачи также не рекомендуют надевать на ребёнка в помещении шерстяные свитера и колготки, закрывающие уши шарфы и тёплые головные платки.

**Придерживаясь изо дня в день этих несложных и нехитрых правил, вы укрепите организм ребёнка и подготовите его к сложному периоду перехода в самостоятельную взрослую жизнь. Кроме всего прочего, у вашего ребёнка и у вас самих всегда будет прекрасное настроение и больше времени для общения друг с другом.**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### *«Примерные рекомендации по закаливанию детей»*



**Закаливание** – это система мероприятий, это – **образ жизни**.

Нельзя закалить ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно

постоянно и всем вместе – дома и в детском саду. Кому-то нужно только поддерживать определённый уровень здоровья, а кому-то повышать этот уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально: в детском учреждении обычно используются методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.

Закалённый человек – это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды. У закалённого человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьёзных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.

**Закаливая своего ребёнка, вы повышаете его стрессоустойчивость.**

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей. Если ребёнок летом не болеет, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит от того, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребёнок часто бывает раздетым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребёнок болеет и летом и зимой, здесь нужно проявить гораздо больше внимания и терпения и не надеяться на то, что все ваши проблемы можно решить сразу. Результаты появятся после длительного и систематического закаливания.

**Приступая к закаливанию, необходимо сделать следующее:**

- Обследовать состояние здоровья, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребёнка.
- Определить показания для проведения определённого вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий (группа закаливания).
- Выбрать метод закаливания.
- Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки с возможностями ребёнка.
- Организовать совместную работу детского сада и родителей детей, с которыми проводят закаливающие мероприятия. Провести консультации по вопросам закаливания и здорового образа жизни.



При выборе закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребёнка, его функциональные возможности. С этой целью учёные предложили специальные группы, к которым следует отнести каждого ребёнка:

**1-ая группа** – дети здоровые, ранее закаливаемые.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, вплоть до интенсивных, так как это уже закалённые дети.

**2-ая группа** – дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, указанными в литературе.

**3-я группа** – дети, имеющие хронические заболевания после длительных заболеваний. К этой же категории относятся часто болеющие дети.

Эта группа, как правило, преобладает в детских садах, поэтому в детском саду мероприятия по закаливанию организуют применительно к 3-ей группе. Принципы закаливания по 3-ей группе – это частые повторения и короткое время действия фактора.

В связи с этим целесообразно решить вопрос о том, какие именно специальные методики могут использоваться в детском саду, а какие – индивидуально в домашних условиях.





### **Интенсивные методы закаливания.**

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнажённого тела ребёнка или части его тела, обычно закрытой одеждой, с интенсивными холодowymi (снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры), факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодowe и тепловые воздействия).

### **Противопоказания к интенсивному холодowому и контрастному закаливанию.**

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой **не допускаются!** Использование других методов может быть разрешено только врачом-педиатром или специалистом лечебно-физкультурного диспансера. При этом врач берёт на себя ответственность за проведение дополнительного тщательного наблюдения за закаливанием такого ребёнка.

#### **Перечень противопоказаний:**

- Негативное отношение и страх ребёнка.
- Отсутствие полного контакта и отношений сотрудничества с семьёй.



- Срок менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
- Срок менее 2-ух недель после обострения хронического заболевания.
- Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейротинфекции в окружении ребёнка в течение последнего месяца.
- Высокая температура в вечерние часы.
- Выраженная недостаточность питания.
- Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

Что касается противопоказаний к интенсивным методам закаливания с использованием высоких температур (сауна, баня), то их перечень значительно меньше:

- В раннем детском возрасте это последствия родовых травм и других повреждений, возникающих в перинатальном периоде.
- Постгипоксическая энцефалопатия.
- Повышенная судорожная готовность.
- Врождённые пороки сердца в стадии декомпенсации.
- Острые инфекционные заболевания с высокой температурой.
- Различные формы эпилепсии.

Таким образом, интенсивные методы закаливания могут быть рекомендованы лишь детям, не имеющим к ним противопоказаний, обладающим соответствующим типом терморегуляции.

### **Принципы реализации оригинальных систем закаливания.**

- Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температуры воздействия (контрастные ванны и контрастный душ).

Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

Все водные контрастные процедуры лучше использовать в домашних условиях.

- Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях физкультурой и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

- Ходьба босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми. Оно должно организовываться строго индивидуально.

- Основное правило – соответствие погоде на данный момент. Ребёнок, находящийся на прогулке на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений на какое-то время, он испытывал ощущение зябкости. Ни одна система не будет способствовать оздоровлению, если не продумать вопрос удобной одежды на прогулке.

- Занятия плаванием в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе – бассейн, сауна.

### **О чём следует помнить!**

Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется **только через несколько месяцев** после начала процедур, а стойкий эффект – **только через год**.



Примерные рекомендации по закаливанию детей  
(если ребёнок впервые приступает к закаливанию)

### ***Закаливание воздухом.***

Прогулка в любую погоду! (полезно вспомнить совет одного из старейших педиатров Г.Б. Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»)

Следует помнить, что правильная одежда для ребёнка должна предусматривать возможность двигаться. Ребёнок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и тёплыми ногами.

### ***Воздушные ванны.***

При переодевании следует оставлять ребёнка на некоторое время обнажённым, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребёнка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводится воздушная ванна, либо увеличивать время.

#### **1. Специальное закаливание водой.**

**Простой и доступной методикой является –**

специальный закаливающий массаж.

**1-я неделя: растирание сухой рукавичкой.**

**2-я неделя: растирание влажной рукавичкой смоченной в тёплой воде,**

**3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды.**

**4-я неделя: растирание массажной щёткой.**

**После процедуры ребёнка следует одеть в сухое бельё.**

### **ВНИМАНИЕ!**

Темп снижения температуры и применения щётки определяется реакцией ребёнка на процедуру.

При заболевании ребёнка или его плохом самочувствии вся схема начинается заново и продолжается в том же порядке.

После массажной щётки у некоторых детей можно применить «испарительное» закаливание по К.В. Плеханову:

Рукавичку смачиваем в такой горячей воде, какую только терпит ребёнок. Обтирание производим частями. Каждую часть после обтирания вытираем насухо.

Чередование: руки – ноги – живот – спина.

### ***Полоскание горла.***

Полоскание горла лучше делать вместе с ребёнком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребёнка хорошая носоглотка).

Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию.

### *Памятка для родителей*

#### **Массаж «А вот и я!»**

**Цель:** закрепление названий и частей тела.

1. «Головушка-соловушка» - поглаживание головы.
2. «Лобик-бобик» - поглаживание лба пальцами от середины к вискам.
3. «Носик-абрикосик» - поглаживание носа сверху вниз по крыльям.
4. «Щёчки-комочки» - пощипывание пальчиками щёчек по кругу и растирание их ладошками.
5. «Губки-голубки» - вытягивание губ в трубочку.
6. «Зубочки-дубочки» - негромкое постукивание зубками.
7. «Бородушка-молoduшка» - поглаживание подбородка пальцами от середины подбородка до середины скул.
8. «Глазки-краски» - широкое раскрытие глаз, как будто удивились.
9. «Реснички-сестрички» - частое моргание ресницами.
10. «Ушки-непослушки» - пощипывание края ушек пальцами рук вверх-вниз и лёгкое растирание ушей ладошками.
11. «Шейка-индейка» - вытягивание шеи вверх и лёгкое поглаживание ладошками сверху-вниз.
12. «Плечики-кузнечики» - поднятие и опускание плеч вверх-вниз.
13. «Ручки-хватучки» - хватательные движения пальчиками вокруг себя.
14. «Пальчики-мальчики» - шевеление пальчиками рук.
15. «Грудочка-уточка» - выпячивание вперёд груди и круговые поглаживания ладонью по часовой стрелке.

16. «Пузик-арбузик» - выставление животика вперёд и круговые поглаживания ладонью по часовой стрелке.

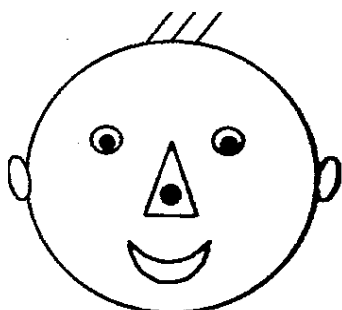
17. «Коленки-поленки» - поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях.

18. «Ножки-сапожки» - мелкие притопы на полусогнутых ногах.

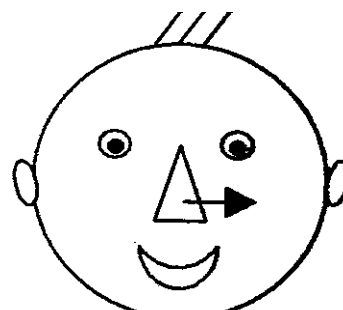
## Памятка для родителей

### Стимуляция деятельности головного мозга

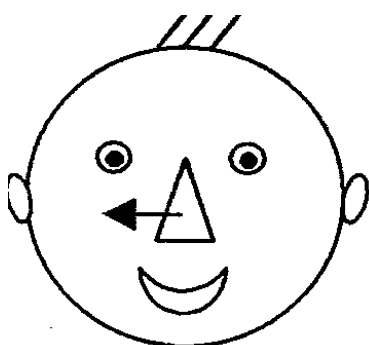
**Нос** – важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезёнкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.



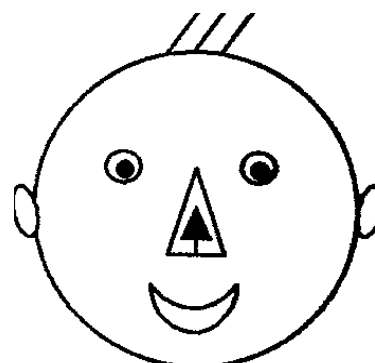
Указательным и средним пальцами нажимают на кончик носа



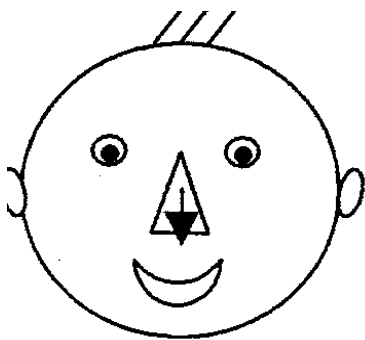
Сгибают кончик носа вправо



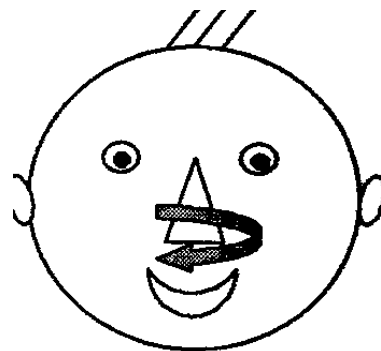
Сгибают кончик носа влево



Кончик носа поднимают вверх



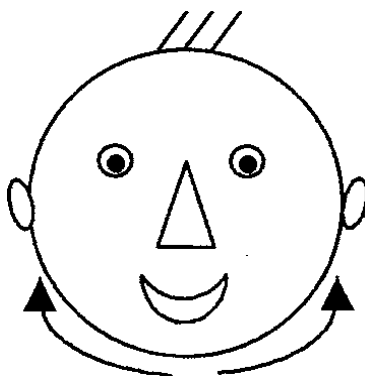
Кончик носа  
сгибают вниз



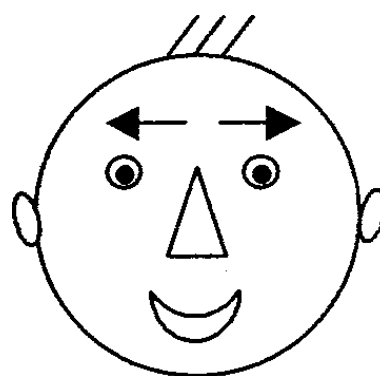
Вращают кончик носа  
по часовой стрелке (1-2')

### Памятка для родителей

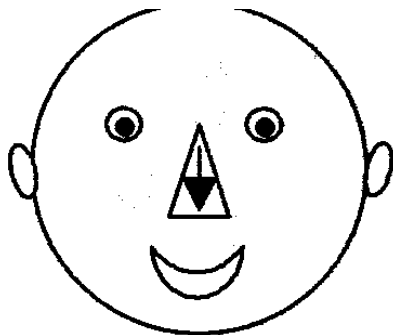
#### Тонизирующий массаж лица



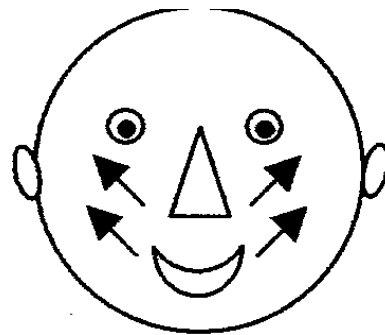
От середины нижней челюсти  
к вискам



От середины лба  
к вискам



От основания носа  
к его кончику



От крыльев носа и углов  
рта к вискам, ушам и углам  
нижней челюсти

