**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 76» ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА**

**Информационный стенд для родителей**

**«Воспитание здорового ребенка в семье»**

**Воспитатели:**

Учаева С.Г.

**2023г.**

Обращение к родителям

Здоровье ребенка – это, наверное, самое главное желание каждого родителя, ведь если здоровье ребенка нарушено и он болен, то уже не в радость ни карьера, ни деньги. Как же сохранить здоровье ребенка, вы сможете прочитать на данных страничках.

Уважаемые родители, как известно, легче предупредить болезнь, чем лечить ее. В вопросах профилактики должен быть комплексный подход. Забота о развитии и здоровья ребёнка начинается в семье.

Для болезней, получивших название детских инфекций, характерно то, что болеют ними, как правило в детстве. К острым детским инфекциям относят: корь, краснуху, скарлатину, дифтерию, коклюш, эпидемический паротит, ветряную оспу и полиомиелит.

Предупреждение инфекций является главным принципом сохранения здоровья детей.

Если Ваш ребёнок заболел и его поведение меняется: он плачет, не играет и отказывается от пищи. Не расстраивайтесь и немедленно обратитесь к врачу.

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни – обращайтесь к врачу!

**Заповеди для родителей**

1.Никогда не начинайте воспитательных мероприятий в плохом настроении.

2.Четко определите, чего вы хотите от ребенка и объясните это ему, а также узнайте, что он думает по этому поводу.

3.Предоставьте ребенку самостоятельность, воспитывайте, но не контролируйте каждый его шаг.

4.Не пропустите момента, когда достигнут первый успех.

5.Хвалите ребенка за каждый его удачный шаг, хвалите последовательно и точно.

6.Укажите на допущенную им ошибку, сразу дайте оценку поступку и сделайте паузу, чтобы ребенок осознал услышанное.

7.Оценивайте поступок, а не личность. Сущность человека и отдельные его поступки – не одно и тоже.

8.Дайте ребенку почувствовать (улыбнитесь, прикоснитесь к нему), сочувствуйте ему, верьте в него, несмотря на его оплошности. Дайте понять (но не обязательно это говорить), что когда этот неприятный разговор будет закончен, то инцидент окажется исчерпанным.

9.Воспитатель должен быть непоколебимым, но добрым. Всему свое время. Нужно уметь применять разные методы в соответствии с конкретной ситуацией. Тогда воспитание будет своевременным.

**Советы родителям по организации режима дня**

1.Для того чтобы утром разбудить ребенка, будильник вам не нужен: учёные убеждены, что любая его мелодия утром создает стрессовую ситуацию. Будить человека должен его биологический часы. Выспавшись, ребенок проснется сам.

2.Для нравственного здоровья ребенка важно, чтобы первыми вставали родители. Тот, кто будит своего ребёнка, обязательно применяет ласковые слова и добавляет к ним свой поцелуй.

3.Очень важное проявление заботы родителей по утренней гигиены ребенка. Ребенок должен приходить в школу умытым, с почищенными зубами.

4.Выходить утром из дома не позавтракав очень вредно; в это время, после подъема, начинают функционировать все органы человека.

5.Лучший вариант создания положительного эмоционального настроя на день – это поцелуй и ласковые слова: «Удачи тебе», «До свидания» и др.

Такая традиция среди взрослых в семье показывает заботу, взаимоуважение между членами семьи, воспитывает у ребенка такое же отношение к старшему поколению и исключает опасения, что в будущем ребенок «лишний раз» не поцелует их.