

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



Здоровье

- **Регулярные медицинские осмотры** — визиты к педиатру помогают вовремя обнаружить возможные проблемы, отслеживать рост и развитие ребёнка.
- **Своевременная вакцинация** — соблюдение графика прививок защищает ребёнка от серьёзных инфекционных заболеваний.
- **Гигиена** — учить ребёнка с раннего возраста заботиться о своём теле: регулярно мыть руки, чистить зубы, купаться и носить чистую одежду.
- **Активный образ жизни** — поощрять ребёнка к движению, прогулкам на свежем воздухе и подвижным играм.
- **Крепкий сон** — следить за тем, чтобы ребёнок ложился спать вовремя и высыпался (дети младшего возраста нуждаются в 10–12 часах сна в сутки).



Режим дня

- **Вводить режим постепенно**, добавляя новые элементы по одному. Например, начать с установления времени сна и бодрствования, затем добавить регулярные приёмы пищи и время для игр.
- **Создать комфортную обстановку** для сна и бодрствования: тёмная, тихая комната с комфортной температурой способствует лучшему сну.
- **Следовать регулярности** — стараться придерживаться установленного режима каждый день, включая выходные.
- **Создать ритуал перед сном** — он включает спокойные занятия, такие как купание, чтение книги или мягкая музыка.



Питание

- **Формировать рацион** с учётом возраста и потребностей ребёнка. Он должен включать свежие овощи, фрукты, злаки, белки и полезные жиры. Ограничить употребление сахара, соли и полуфабрикатов.
- **Выработать режим кормления** — это позволит приучить ребёнка принимать пищу через определённые интервалы.
- **Не кормить ребёнка насильно** — если пришло время кушать, а малыш отказывается, не заставлять его.



Развитие

- **Использовать дидактические игры** — они решают задачи по развитию мелкой моторики, речи, познавательных процессов (внимания, памяти, мышления). Например, игры с предметами (игрушками, муляжами, природным материалом) или словесные игры на образование новых слов, составление коротких предложений.
- **Проводить знакомые игры с постепенным усложнением** — частое повторение уже знакомых действий вызывает у детей чувство комфорта.
- **Хвалить ребёнка за участие в игре** — это побудит его и в дальнейшем принимать активное участие в играх.