

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

«Развитие речи ребенка»

- Знакомьте детей с дикими и домашними животными и их детёнышами, с окружающими деревьями, кустами, птицами. Учите наблюдать и любоваться ими.
- Знакомьте детей с овощами, фруктами, ягодами. Учите различать их цвета, запахи, определять вкус, на ощупь. Правильно называть их и знать где они растут.
- Знакомьте детей с профессиями. Расскажите о своей профессии.
- Учите детей узнавать и называть различные предметы, которые его окружают: *игрушки, одежда, посуда и др.*
- Знакомьте детей с телом. Учите правильно называть части тела и своевременно сообщать о недугах.
- В играх вместе с детьми подбирайте к существительным прилагательные (признаки): *одуванчик – жёлтый, море – глубокое и др.*
- Учите выражать свою просьбу спокойно, глядя в глаза собеседнику.
- Учите детей образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами: *птица – птичка, стул – стульчик и др.*
- Учите отвечать на простейшие вопросы, рассказывать несложные рассказы и сказки, отвечать на вопросы по содержанию прочитанного.



«Каждый ребенок должен уметь...»

(от двух до трёх лет)

1. Первое умение подчинять свои желания необходимости (усвоение понятий «можно», «нужно», «нельзя»).
2. Умение проявлять самостоятельные желания и возможности («хочу», «не хочу», «могу», «не могу»).



3. Ребёнок должен понимать, что можно делать, а чего нельзя (*нельзя драться, нельзя кусаться, нельзя убежать от взрослых и т.д.*).
4. Ребёнок должен владеть навыками самообслуживания: *надеть снять майку, платье и т.д., расстёгивать и застегивать пуговицы на одежде, расшнуровывать и расстегивать обувь, замечать «непорядок» в одежде и исправлять его.*
5. Умения выполнять правила гигиены (с помощью взрослого или самостоятельно): *Умывать лицо, мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения, чистить зубы, полоскать полость рта. Вовремя сообщать взрослому о своих физиологических потребностях.*

Полезно нашим малышам

Правильный рацион питания



✓ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Источник витаминов А, С, К, Р, минеральных солей (калий, железо). Наиболее полезны в свежем виде.

✓ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Источники углеводов и витаминов В1, В2, РР, минеральных элементов (магний, железо, селен). Необходимы для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы.

✓ РЫБА И РЫБОПРОДУКТЫ

Важнейший источник высококачественного легкоусвояемого белка, макро- и микроэлементов (фосфор, кальций, магний, йод, фтор и др.) незаменимых полиненасыщенных жирных кислот в том числе Омега-3.

✓ МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ

Высокое содержание полноценного животного белка, витаминов А, В1, В6, В12 и железа.

✓ ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ

Обладают высокой энергетической ценностью. Содержат жирорастворимые витамины А и D, Полиненасыщенные жирные кислоты.

✓ ЯЙЦА

Содержат 12 основных витаминов, в том числе А, Е, D, В12, а также 96% необходимых минералов, фолиевую кислоту и незаменимые аминокислоты.

✓ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Содержат высококачественные молочные белки, жиры, витамины А, В2 и др., кальций.