

г. Краснодар
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №161»

КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей

«Наши верные друзья – полезные привычки»



Выполнила: воспитатель Горенко Анна Леонидовна

«Наши верные друзья – полезные привычки»

Данный вопрос актуален, так как от наших с Вами привычек, и от тех привычек, которые мы воспитываем в наших детях, зависит и здоровье, и успешность их в будущем.

Привычка – это такое действие, которое стало для человека обычным, постоянным, которое он выполняет как бы автоматически. Остановимся сегодня на **Привычке к здоровому образу жизни** — это главная, основная, жизненно важная полезная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Что же включает в себя привычка к здоровому образу жизни?

Привычка 1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.

Соблюдение чистоты и личной гигиены. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья». А помощь в этом нам оказывает вода.

Советы родителям: приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, причёсываться.

Как правильно пользоваться ложкой, вилкой. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки. Не обойтись без таких любимых и известных сказок К.Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»

Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.

Вы знаете, чтобы ребёнок был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня. В доме всегда должна быть в доступном для ребёнка месте холодная кипячёная вода либо покупная дистиллированная вода.

Привычка 3. Закаливание.

В младшем возрасте дети восприимчивы ко многим неблагоприятным факторам, а родители хотят видеть своего ребёнка крепким, выносливым и закалённым. Под влиянием закаливающих процедур у детей укрепляется сердце, улучшается деятельность органов дыхания, нервной системы, обмена веществ.

Виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях?

- ❖ Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях.
- ❖ Одежда детей соответствует сезону и температуре воздуха в помещении и на улице.
- ❖ Регулярно и систематически выполнять гигиенические процедуры.
- ❖ Утреннюю зарядку проводить босиком, хождение босиком.
- ❖ Умываться и мыть руки прохладной водой, полоскание горла прохладной водой.
- ❖ Перед сном проветрить комнату. Это всё укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на здоровье ребёнка.

Привычка 4. Утренняя зарядка.

Может включать быстрый шаг, бег, приседания, наклоны, различные упражнения как с мячом, обручем, скакалкой, так и без них. С трёхлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность -5-6 минут.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Привычка 5. Двигательная активность и длительные прогулки на свежем воздухе (эта привычка особенно актуальна во времена компьютеров, Интернета)

Каждую минуту на воздухе используйте для физического развития малыша (Пусть ребёнок как можно чаще занимается с мячом, на детской спортивной площадке помогите ему ползти по гимнастической стенке, только не оставляйте одного – это опасно; берите с собой скакалку, велосипед, санки). Либо просто прогуливайтесь с ребёнком – прогулка также благотворно влияют на здоровье. Ежедневно ребёнок от 3-х лет должен гулять в сумме 4-4,5 часа, в летнее время больше.

Привычка 6. Соблюдение режима дня.

Режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

Привычка 7. Правильное питание.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов богатых витаминами А,В,С,Д, минеральными солями (кальцием, железом, магнием), а также белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, без добавок, консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Мы перечислили 7 основных полезных привычек, которые отвечают за **здоровый образ жизни**. Полезные привычки требуют постоянного усилия – дело это нелёгкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко закрепляются и пускают корни, как сорняки.

Мы, взрослые, ответственны перед будущим маленьких детей. И обязаны заботиться об их здоровье, воспитывать у детей полезные привычки, и, конечно, должны быть образцом для ребёнка.

Народная мудрость гласит: **Посеешь привычку – пожнёшь характер!**

Желаем Вам удачи в воспитании Ваших малышей.