

«Полезные привычки»

Уважаемые **родители!**

Согласитесь, что приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня – биологическое, социальное и психологическое. **Родители** и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. Сегодня разговор пойдет о **полезных привычках**.

«**Привычка – образ действия**, состояние поведения или склонность, усвоенные кем – не будь за определенный период жизни, вошедшие в обиход, ставшее обычным состоянием для кого – ни будь. (Д. Ушаков. Толковый словарь) .У каждого человека в течении жизни вырабатываются много **привычек**. Для кого – то стало **привычным** делом – заниматься спортом, читать книгу, трудиться на огороде. Все это **полезные привычки**. Представьте себе человека, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома горы не мытой посуды, крошки, вокруг них вьются мухи. Вечно отсутствует носовой платок. Заботиться ли этот человек о своем здоровье? Верно, не заботиться. Ведь, и немытые руки и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных болезней.

Итак, чтобы ребенок был здоровым, нужно: заботиться о чистоте его тела, стричь ногти. Учить его умываться и мыть руки с мылом перед едой, после прогулки. После посещения туалета. Учить чистить зубы. Приучать убирать свою комнату, заправлять кровать и мыть посуду.

Ведь недаром говорится: «*Чистота – залог здоровья*». Давайте, совместными усилиями будем приучать детей к здоровому образу жизни и **полезным привычкам**. Показывать и объяснять на собственном примере, чтобы ребенок не представлял без этого ни один день.

1. Привычка . Соблюдение чистоты и личной гигиены.

Водные процедуры (*обтирание, обливание, душ*) тренируют организм и помогают ему противостоять опасным микробам.

Культурно – гигиенические навыки воспитывают:

- Опрятность;
- Самостоятельно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, полотенцем, носовым платком;
- Прививают навыки поведения за столом;

2 Привычка. Соблюдение питьевого режима.

3 Привычка. Закаливание.

Дома детей закаливают по рекомендации педиатра из поликлиники, а в детском саду под присмотром медицинского персонала.

4 привычка наш вечный друг – утренняя гимнастика.

После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Зарядка должна стать ежедневной **привычной** процедурой уже с трехлетнего возраста. Делайте упражнения вместе с ребенком, поощряйте его,

подбадривайте. Может ли человек быть здоровым, если он ведет не подвижный образ жизни? Нет! Его мышцы не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Велосипед, самокат, роликовые коньки, купание в речке, игра в бадминтон, катание на коньках, лыжах – это ли не праздник для детей, тем более с любимыми папой и мамой.

5 Привычка. Двигательная активность учит:

- Формировать гармоничное тело, правильную осанку и мелкую моторику рук;
- Обогащать двигательный опыт за счет усвоения детьми основных движений в играх, упражнениях.

Помогайте ребенку в тех видах движений, которые вам кажутся легкими, не трудными. Пусть ребенок почувствует, что вы дорожите им каждую минуту и ВТО же время не мешайте ему быть самостоятельным. Ребенку необходима достаточная двигательная активность в любое время года и ваша забота. Посещайте бассейн, принимайте водные процедуры. Например (*массаж, ЛФК, физиотерапию, циркулярный душ.*) ходите в лес. Особенно **полезен** воздух в хвойных лесах. Этот воздух настоящий целительный настой.

6 Привычка. Длительная прогулка на свежем воздухе.

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день не менее 3 часов. А летом неограниченно. Поэтому после детского сада не спешите с ним домой, погуляйте. Поверьте, вы не сделаете ему хуже. От вечерней прогулки ребенок будет лишь крепче спать.

7 Привычка. Режим дня - это прекрасный друг нашего здоровья. Если мы всегда в одно, и тоже время встаем, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается биологический ритм, который поможет сохранить здоровье и бодрость.

8 Привычка. Правильное питание.

По поводу рационального питания, вы можете **проконсультироваться** у врача – педиатра или у медицинской сестры в детском саду.

- Самый главный совет - не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрощайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример.
- Очень важно создать за столом доброжелательную обстановку и хорошее настроение.

И помните всегда, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20 % - от здоровья **родителей**, на 20% - от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка **полезные здоровые привычки**, которые помогут добиться успеха, достичь цели в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных **привычек**, если не воспитывать с детства уважение к самому себе.

Пусть ваши дети и вы будут всегда здоровы!

