



Консультация для родителей «Полезные привычки»

Подготовила воспитатель: **Панькив
Мария Александровна**

Здоровый образ жизни - это комплекс правил, придерживаясь которых человек способен дольше сохранять свое здоровье, активность и хорошее самочувствие.

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

«Полезная привычка – это то, что человек привык делать, чтобы быть здоровым, сильным и красивым.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Для кого – то стало привычным делом – заниматься спортом, читать книгу, трудиться на огороде. Все это полезные привычки.

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 свои игрушки на место. 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.

Привычка №1

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;

Привычка №2

Соблюдение питьевого режима.

Привычка №3

Закаливание - босохождение, умывание прохладной водой, обтирание.

Привычка №4

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.

Катание на коньках, самокат, роликовые коньки, велосипед, купание, игра в мяч, лыжах – это ли не праздник для детей, тем более с любимыми папой и мамой.

Привычка №5

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 в то 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, циркулярный душ.) ходите в лес. Особенно полезен воздух в хвойных лесах. Этот воздух настоящий целительный настой.

Привычка №6

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.

Привычка №7

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

Привычка №8

Правильное питание.

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