

«Полезные привычки»

«Привычка – образ действия, состояние поведения или склонность, усвоенные за определенный период жизни, вошедшие в обиход, ставшее обычным состоянием. У каждого человека в течении жизни вырабатываются много привычек.

Родители и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. А чтобы ребенок был здоровым, нужно вырабатывать у него полезные привычки.

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 - 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.

2 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. Ребенку необходима достаточная двигательная активность в любое время года и ваша забота. Посещайте бассейн, принимайте водные процедуры. Особенно полезен воздух в хвойных лесах.

3 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.

4 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.

5 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 упрашивайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример.
- Очень важно создать за столом доброжелательную обстановку и хорошее настроение.

6 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;

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!