

Наши верные друзья-полезные привычки

«Посеешь привычку-пожнёшь характер»

Привычка 1. *Соблюдение чистоты и личной гигиены.*

Приучайте ребенка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причёсываться, как пользоваться ложкой, вилкой, ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки, загадки.



Привычка 2. *Соблюдение питьевого режима.*

Ребенку-дошкольнику, что бы он был здоров, необходимо пить большое количество воды в течении дня. Поэтому в доме всегда должна быть в доступном для ребенка месте холодная кипяченая вода.



Привычка 3. *Закаливание.*

Виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:

- соблюдать воздушный и тепловой режим в помещениях;
- следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице;
- регулярно выполнять гигиенические процедуры;
- утреннюю зарядку проводить босиком;
- проводить игры с водой;
- приучать ребенка полоскать рот после еды;
- умываться и мыть руки следует прохладной водой;
- перед сном обливать ребенка теплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.



Привычка 4. Утренняя гимнастика.

Под звуки бодрой ритмичной музыки с ребенком пройти быстрым шагом, пробежать, присесть, выполнить наклоны вперед, вправо, влево, поиграть в мяч, взять обруч, скакалку. После утренней зарядки повышается аппетит, ведь зарядка, регулируя работу органов, помогает включиться в дневной ритм.



Привычка 5. Двигательная активность.

Движения-это наши преданные друзья. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными. Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для физического развития малыша.



Привычка 6. Длительные прогулки на свежем воздухе.

Особенно полезен воздух в сосновых и еловых лесах. Это настоящий целительный настой, благоухающий аромат смолы и хвои. В лесах содержится много фитонцидов, особых летучих веществ, убивающих микробы. Чем больше времени ребенок будет проводить на свежем воздухе, тем лучше!



Привычка 7. Соблюдение режима дня.

Если всегда в одно и то же время вставать с кровати, завтракать, обедать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать, то у организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость организма.



Привычка 8. Правильное питание.

По поводу рационального питания можно проконсультироваться у врача-педиатра. Если есть возможность, предоставляйте ребенку право выбора блюда, к новой пищи приучайте малыша постепенно, на первых порах давайте просто попробовать блюдо и не давайте всю порцию, не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, не заставляйте, лучше покажите ребенку пример, очень важно за столом создавать благоприятную, доброжелательную атмосферу и хорошее настроение!



Необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.

Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывает в себе с детства уважение к самому себе.

