



# НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

“Посеешь привычку – пожнешь характер”  
Народная мудрость

## **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, причесываться, как пользоваться ложкой, вилкой, ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадывать загадки. Не обойтись без таких известных произведений К. Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» и т.д.

## **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,
- заботиться о том, чтобы ребенок надевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться,
- проводить игры с водой,
- приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры,
- 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, назад, вправо, влево, поиграть в мяч, взять обруч, скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, 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 пище 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 доброжелательную, приятную 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.**

