**«Наши верные друзья -полезные привычки».**

«Привычка- образ, действия, состояние. Поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь. (Д.Ушаков, «Толковый словарь»).

У каждого человека в течение жизни вырабатывается масса привычек. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, совершать путешествия, вести здоровый образ жизни. Все это полезные привычки.

Все родители хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. В этом им помогут полезные привычки.

Остановимся на привычке к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная полезная привычка. Поэтому необходимо в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни.

И именно в семье, на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

***Какие полезные привычки***

***вы будете формировать у ваших детей в первую очередь?***

**Привычка 1.** Соблюдение чистоты и личной гигиены.

Если человек делает правильно: чистит зубы, умывается – о нем говорят: «У него есть умения».

Если человеку напоминают, что нужно сделать – у него есть умения, но нет привычки.

Если человек делает что- то самостоятельно, всегда без напоминания, говорят, что у него есть привычка.

Ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья!»

*Что нужно делать, чтобы воспитать в ребенке эту привычку?*

-Воспитывать опрятность

-Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки(перед едой, после посещения туалета, после прогулки), лицо, чистить зубы(утром и вечером), полоскать рот после приема пищи.

-Приучать ребенка к использованию только личными предметами гигиены: своя расческа, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, свое полотенце, своя зубная щетка.

-Подводить детей к понимаю того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

-Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой, правильно сидеть за столом.

-И, конечно, взрослые должны быть в этом примером.

В воспитании привычки к соблюдению чистоты полезно проговаривать короткие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадки. Не обойтись без таких известных произведений К.Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворение А. Барто «Девочка чумазая», потешка «Водичка, водичка..»и т.д.

**Привычка 2**. Соблюдение питьевого режима.

Есть такая пословица «Чистая вода- для хвори беда». А знаете ли вы, чтобы быть здоровыми детям необходимо пить большое количество воды?

У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к нарушению процессов пищеварения. Нельзя также давать много пить вод во время приема пищи, чтобы не снизить аппетит.

В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Можно давать свежекипяченую воду комнатной температуры или бутилированную воду без газа.

**Привычка 3.** Закаливание.

Закаливание детей является основным профилактическим средством, которое способствует укреплению здоровья детей.

Комплекс процедур составляется с учетом состояния здоровья малыша, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми располагает семья.

*Что можно проводить в домашних условиях?*

- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях (22 градуса, во время сна 18-20 градуса, проветривание помещения)

-Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.

-Регулярно выполнять гигиенические процедуры (умывание, мытье-тоже закаливание)

-Утреннюю гимнастику 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- горло кипяченой водой комнатной температуры.

-Умываться и мыть руки следует прохладной водой.

-Перед сном ежедневно обливать малыша теплой водой и интенсивно растирать полотенцем.

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Поэтому эффективным закаливанием являются ежедневные прогулки.

Главное условие – к закаливанию можно приступить лишь тогда, когда ребенок совершенно здоров. Если вы начали закалять ребенка зимой или осенью, необходимо соблюдать постепенность и осторожность, проводить процедуры непрерывно изо дня в день, и так в течение года. Водные процедуры лучше начинать в летнее время, а температуру воды понижать постепенно.

Одевайте ребенка так, чтобы кожа малыша всегда оставалась сухой, а ноги были защищены и находились в тепле.

**Привычка 4.** Утренняя зарядка.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной режим.

Зарядка может включать быстрый шаг, бег, приседания, наклоны, различные упражнения с мячом, обручем, скакалкой.

С трехлетнего возраста утренняя зарядка должна стать ежедневной привычной процедурой продолжительностью 6-10 минут.

**Привычка 5.** Двигательная активность.

Эта привычка особенно актуальна во времена компьютеров, интернета.

Каждую минуту на воздухе используйте для физического развития малыша.

Лето дарит нам возможность купаться в речке, кататься на велосипеде, играть с мячом. Зимой можно кататься на лыжах, санках, коньяках. Физические упражнения помогают укреплять здоровье детей, делают сильными и смелыми.

*Что же еще помогает нам быть здоровыми?*

Это теплые солнечные лучи и свежий воздух. Польза от прогулок очевидна. Чем больше времени ребенок проводит на свежем воздухе, тем лучше.

Ежедневно ребенок от 3-х лет должен гулять в сумме 4-4.5 часа, в летнее время -больше.

**Привычка 6.** Соблюдение режима дня.

Существует немало ребятишек, которым родители позволяют не соблюдать режим дня. А ведь он прекрасный друг нашего здоровья. Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

**Привычка 7.** Правильное питание.

По поводу рационального питания вы можете проконсультироваться в учреждении с мед.сестрой или у врача-педиатра. Помните, ребенку необходимо полноценное, рациональное питание.

Мы назвали 7 основных полезных привычек, которые отвечают *привычке к здоровому образу жизни.*

Полезные привычки требуют постоянного усилия -дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко закрепляются и пускают корни, как сорняки.

Наиболее опасные привычки человека – это потребление алкоголя, курение, наркомания. Они вредны для любого человека, но самую большую опасность представляют для детского организма (тот же табачный дым нисколько не уступает выкуренной сигарете и также пагубно влияет на здоровье).

Мы, взрослые, ответственны перед будущем маленьких детей. И обязаны заботиться о их здоровье, воспитывать у детей полезные привычки, и, конечно, должны быть образцом для ребенка.

Народная мудрость гласит: *Посеешь привычку – пожнешь характер***.** Мы вам желаем удачи в воспитании детей!

Воспитатель Жарова Наталия Николаевна.