

Консультация для родителей «Полезные привычки» (для младшего возраста)

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 и 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 течении жизни вырабатываются много привычек. Для кого – то стало привычным делом – заниматься спортом, читать книгу, трудиться на огороде. Все это полезные привычки.

Итак, 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.

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.

Привычка №6

Длительная прогулка на свежем воздухе.

Привычка №7

Режим дня - это прекрасный друг нашего здоровья.

Привычка №8

Правильное питание.

• Самый главный совет - не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрасивайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример.