

Консультация для родителей

«Наши верные друзья - Полезные привычки».

Составила воспитатель
младшей группы
Петрова Т.А.

Новочебоксарск 2021г.

Наши верные друзья - Полезные привычки.

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Можно научить ребенка хорошо бегать, прыгать, кататься на лыжах, но если у него не будет мотивированной потребности в этом, все эти навыки будут бесполезны в жизни. Важно научить ребенка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня – биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около! 10 % от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, весёлыми, физически хорошо развитыми. Давайте будем решать эту проблему совместными усилиями.

Какие полезные привычки вы будете формировать у ваших малышей в первую очередь?

Привычка 1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.

Для достижения эффективности формирования культурно -гигиенических навыков нами используются разные формы организации: дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно -ролевые игры.

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нужно приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Советы родителям: приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, причёсываться (индивидуальной расчёской), как пользоваться ложкой, вилок, ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки , поговорки. Не обойтись без таких известных любимых сказок К.Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе» и т.п .

Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.

А знаете ли вы, что ребёнку -дошкольнику, чтобы он был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня? Поэтому в доме всегда должна быть в доступном для ребёнка месте холодная кипячёная вода.

Следующий наш друг – это утренняя зарядка.

Привычка 4. Утренняя зарядка.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Физические упражнения в детском саду помогают нам укрепить здоровье ваших детей, закаляют тело и волю, делают смелыми и сильными.

Привычка 5 .Двигательная активность.

Оптимальный двигательный режим – это забота об обеспечении достаточного количества движений ребенка, т.е. физическая культура. Она включает в себя гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения. Большое внимание уделяется развитию двигательных навыков (ходьбе, бегу, лазанию, прыжкам.)

Особенно полезны подвижные игры и игры — развлечения на улице. Разнообразные движения и действия, выполняемые на свежем воздухе, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ

Привычка 6. Соблюдение режима дня.

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

Привычка 7. Правильное питание.

По поводу рационального питания вы можете проконсультироваться в дошкольном учреждении у старшей медсестры или врача-педиатра. Если есть возможность.

Предоставляйте ребёнку возможность выбора блюда. Учёные подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% — от здоровья родителей и ещё на 20% — от условий жизни. Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребёнка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.

Привычка 8. Чтение.

Без всякого сомнения, любовь к книгам и чтение – это замечательная привычка, которую нужно всячески поддерживать и поощрять. Чтение развивает: память, внимание, воображение. Чтение нельзя заменить прослушиванием кассет или телевизором.

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей и еще на 20% - от условий жизни. Поэтому 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 воспитает в себе с детства уважение к самому себе.