«Наши верные друзья полезные привычки»

Данный вопрос актуален, так как от наших с Вами привычек, и от тех привычек, которые мы воспитываем в наших детях зависит и здоровье и успешность их в будущем.

Привычка – это такое действие, которое стало для человека обычным, постоянным, которое он выполняет как бы автоматически.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к Вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, трудиться в огороде. Всё это полезные привычки.

Остановимся сегодня на **Привычке к здоровому образу жизни** — это главная, основная, жизненно важная полезная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

**Что же включает в себя привычка к здоровому образу жизни?**

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

Ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья!»

Что нужно делать нам, чтобы воспитать в ребёнке эту привычку?

-Воспитывать  опрятность.

-Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы. Приучать ребёнка к пользованию только личными предметами гигиены: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию 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, пережёвывать её с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.

— И, конечно, мы сами должны быть в этом примером.

   В воспитании привычки к соблюдению чистоты полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадку. Не обойтись без таких известных и любимых сказок К. Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А.Барто «Девочка чумазая» и т.п.

**Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.**

   Вы знаете, чтобы ребёнок был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня. В доме всегда должна быть в доступном для ребёнка месте холодная кипячёная вода либо покупная дистиллированная вода.

**Привычка 3. Закаливание.**

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

Как же можно проводить закаливание в домашних условиях?[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

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

— следить за тем, чтобы ребёнок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице;

— регулярно выполнять гигиенические процедуры (умывание, мытьё – тоже закаливание);

— утреннюю гимнастику проводить босиком;

— заботиться о том, чтобы ребёнок надевал лёгкую одежду, когда ему приходится много двигаться;

— проводить игры с водой;

— приучать ребёнка полоскать рот после еды, а перед сном – горло кипячёной водой комнатной температуры;

— умываться и мыть руки следует прохладной водой;

— перед сном ежедневно обливать малыша тёплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.

   Вам известно, что температура тела ребёнка такая же, как у взрослого, а двигательная активность значительно выше. Поэтому постарайтесь одевать его так, чтобы кожа малыша всегда оставалась сухой, а ноги были защищены и находились в тепле.

    Надо помнить, что к средствам закаливания относится и сон. Рекомендуется перед сном хорошо проветрить комнату, не оставлять ребёнка в комнате одного. Хорошо бы почитать ему книгу, спеть колыбельную и дать послушать подходящую музыку. Это укрепляет нервную систему и благоприятно влияет на ваши взаимоотношения.

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

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