

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 67»

Наши верные друзья – полезные привычки

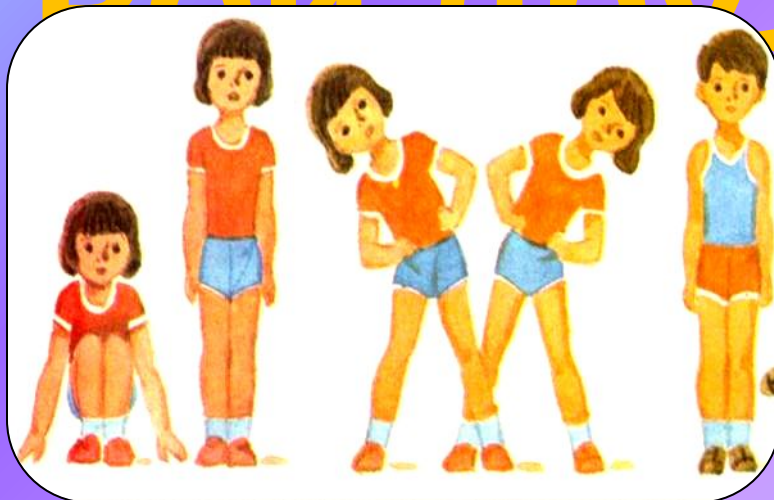


Гюлметова Замина Магамедовна

г. Энгельс

Полезные Привычки

ТРИ ДРУЗЬЯ



**ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ –
ПОЖНЕШЬ ХАРАКТЕР**

ПРИВЫЧ

КА

Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически.

Привычка - это такое действие, которое становится для нас тем, без чего нам трудно жить, совершать какие-нибудь действия, поступки.

Психологи утверждают, что если у человека нет полезной привычки, то ее место может занять вредная.

Привычка первая.

Соблюдение чистоты и личной гигиены.



1. Приучать ребенка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки.
2. Показывать и объяснять, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причесываться.



Привычка вторая.
Соблюдение питьевого режима.



Ребенку-дошкольнику, чтобы он был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня. Поэтому вода всегда должна быть в доступном для ребенка месте.

Привычка третья. *Закаливание.*

Виды закаливания:

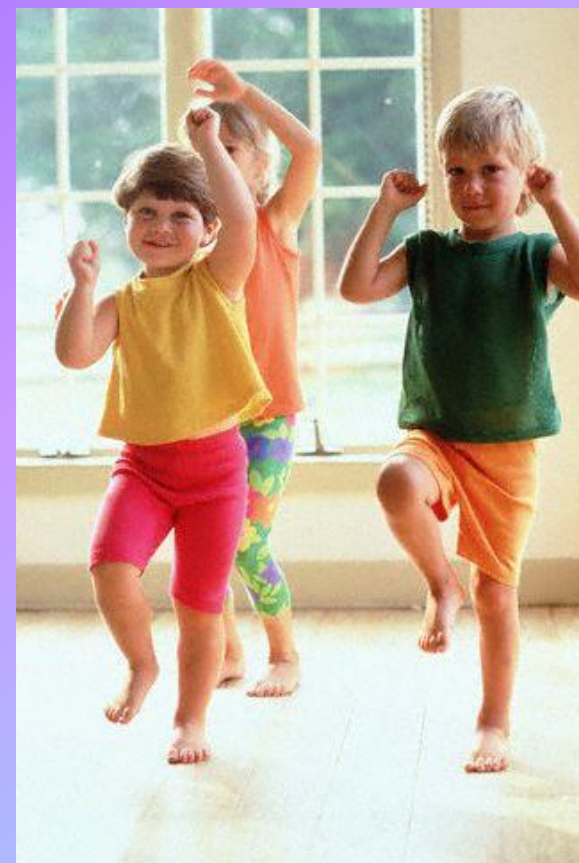
1. Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях.
2. Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.
3. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
4. Утреннюю зарядку .
5. Заботиться о том, чтобы ребенок одевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться.
6. Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном – чистить зубы.
7. Проводить игры с водой.
8. Умываться и мыть руки прохладной водой.



Привычка четвёртая.

Двигательная активность.

1. Формировать гармоничное телосложение, правильную осанку, развивать мелкую моторику
2. Обогащать двигательный опыт за счет усвоения детьми основных движений в играх, упражнениях
3. Развивать ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость, ориентировку в пространстве, способность удерживать равновесие, ритмичность.



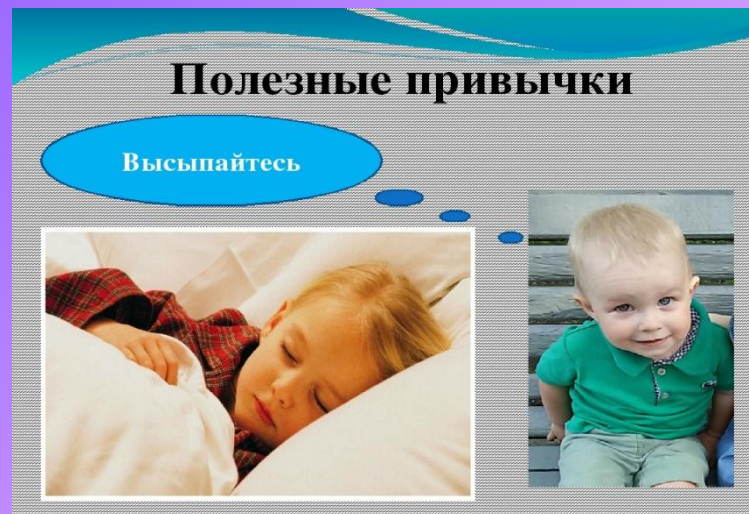
Привычка пятая.

Длительная прогулка на свежем воздухе.
Как можно больше находиться на свежем

воздухе.



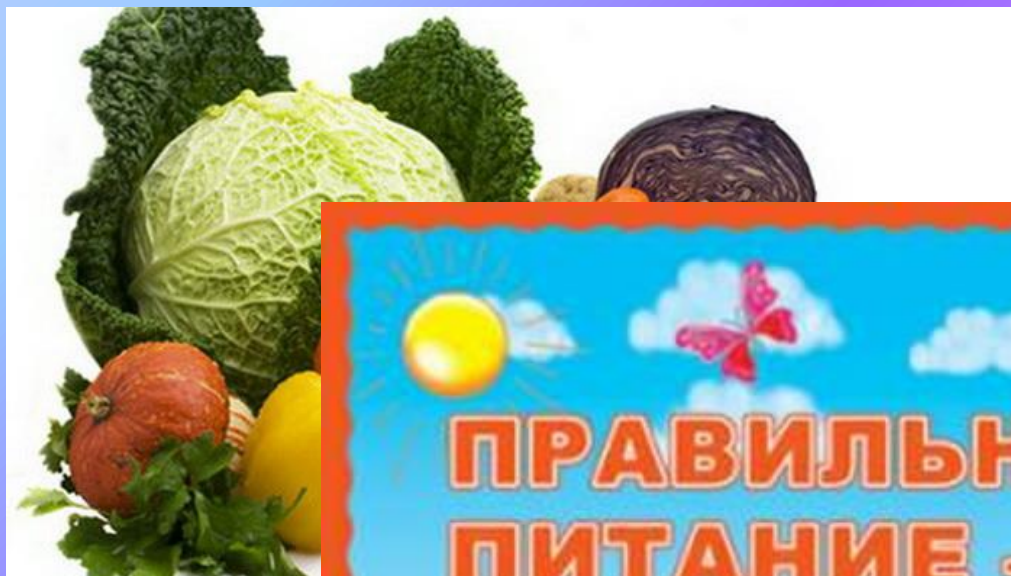
Привычка шестая. *Соблюдение режима дня.*



«Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

Режим дня – прекрасный друг нашего здоровья. Если соблюдать режим дня, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который сохраняет здоровье и бодрость.

Привычка седьмая.
Правильное питание.



Советы родителям:

1. К новой пище приучайте постепенно.
2. На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.
3. Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, не заставляйте есть, лучше покажите ребенку пример.
4. Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.
5. Помните, ребенку необходимо полноценное питание.

Добрые слова – корни
Добрые мысли – цветы
Добрые дела – плоды
Добрые сердца – сады



**Спасибо за
внимание!**