

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное  
учреждение  
детский сад № 38 «Солнышко»**



# **Наши верные друзья – полезные привычки**

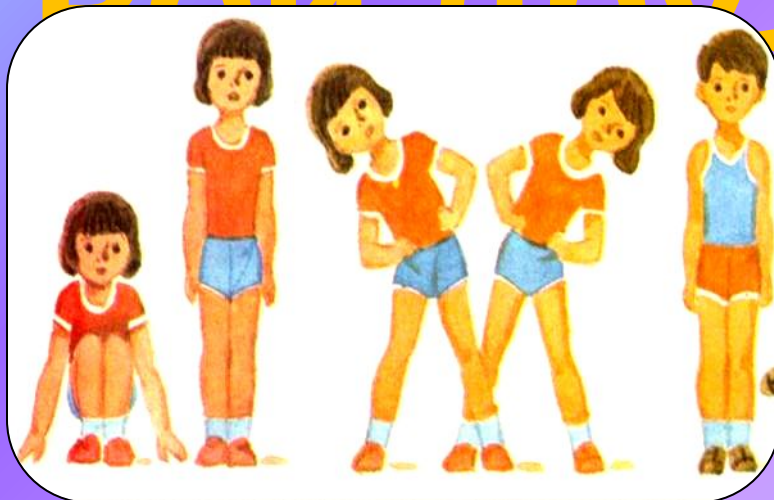
**Кошелева Нелли Федоровна,  
воспитатель**

**г. Кореновск  
Декабрь 2016 г.**



# Полезные Привычки

## ТРИ ДРУЗЬЯ



*Русская пословица гласит:*

**ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ –**

**ПОЖНЕШЬ ХАРАКТЕР**

**ПРИВЫЧ**

**КА**

## «ПРИВЫЧКА

-это 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).

**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.



# 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
- учить чистить зубы;
- приучать убирать свою комнату, заправлять кровать и мыть п



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ,  
ПОМНИМ ЭТО МЫ ВСЕГДА.

ЧАСТО КОНЧИК НОСА МОЕМ,  
НУ И УШИ ИНОГДА.



Привычка первая.  
*Соблюдение чистоты и личной  
гигиены.*

## Советы родителям:

1. Приучайте ребенка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки.
2. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причесываться.



Привычка вторая.  
*Соблюдение питьевого режима.*



Совет родителям:

Ребенку-дошкольнику, чтобы он был здоров, необходимо пить большое количество воды в течение дня. Поэтому в доме всегда должна быть вода 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 проводить босиком.
5. Заботиться о том, чтобы ребенок одевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться.
6. Проводить игры с водой.
7. Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном – чистить зубы.
8. Умываться и мыть руки прохладной водой.

# Привычка четвертая. *Утренняя зарядка.*

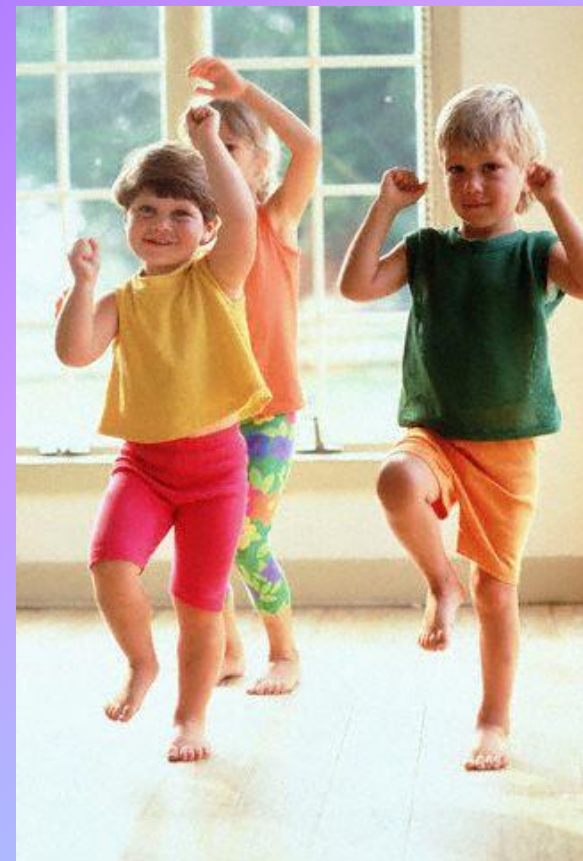
## Советы родителям:

1. Настоятельно рекомендуем вместе с ребенком выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность – 5-6 минут.
2. Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепления свода стопы.
3. Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо по 5-6 раз.
4. Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, боком, высоко поднимая колени, вперед спиной и т.д.

# Привычка пятая.

## *Двигательная активность.* Советы родителям:

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 шестая.

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

воздухе.





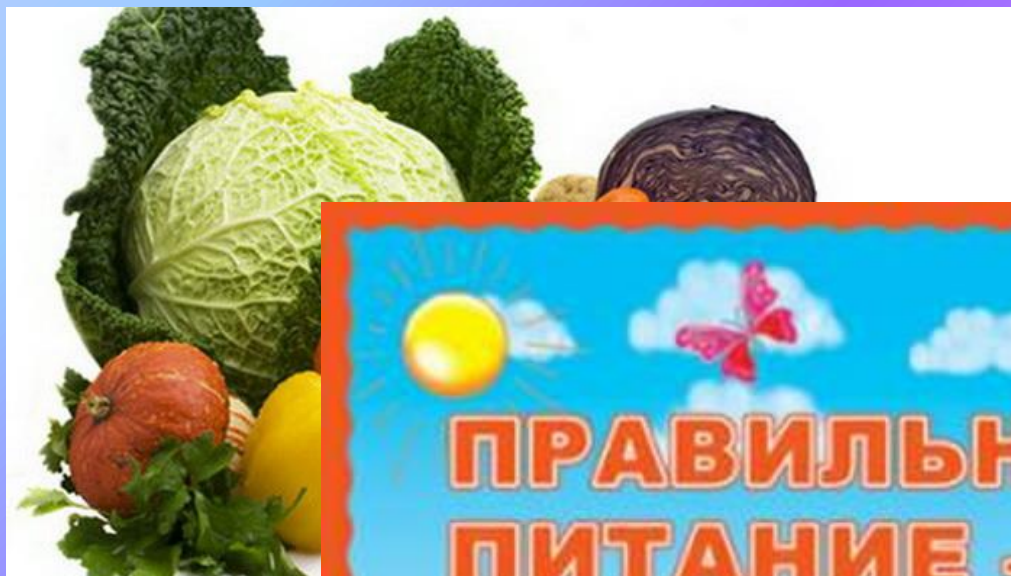
# Привычка седьмая. Соблюдение режима дня.



*«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 восьмая.  
*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!**