**Муниципальное казенное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Алёнка»**

Наши верные друзья – полезные привычки

Лобова Ольга Александровна,
инструктор по физической культуре

пгт Кикнур
Март 2012 г.

Полезные Привычки твои друзья

Русская пословица гласит:

ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ –

ПОЖНЕШЬ ХАРАКТЕР.

Варианты пословиц:

«Здоровье дороже в здоровом теле»

«Золота здоровый дух»

«Посеешь привычку – ни за какие деньги не купишь»

«Пожнешь характер – здоровье»

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

Варианты пословиц:

«Здоровье дороже золота»

«Здоровье ни за какие деньги не купишь»

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Посеешь привычку – пожнешь характер»

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

ПРИВЫЧКА

«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.

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 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. *Закаливание.*

Виды закаливания:

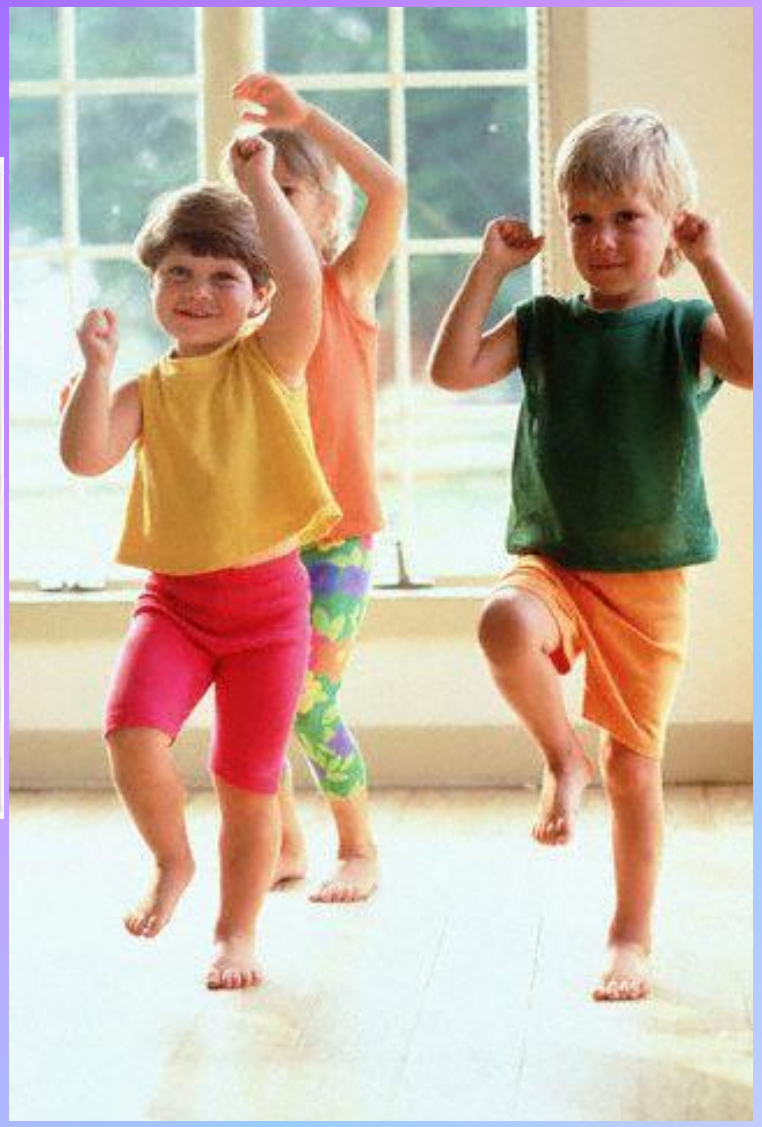
1. Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях.
2. Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.
3. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
4. Утреннюю зарядку проводить босиком.
5. Заботиться о том, чтобы ребенок одевал легкую одежду, когда ему приходиться 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 третья. *Утренняя зарядка.*

Советы родителям:

1. Настоятельно рекомендуем вместе с малышом 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 четвертая.
Двигательная активность.



Привычка пятая. *Длительная прогулка на свежем воздухе.*

Привычка шестая.
Соблюдение режима дня.

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

Спасибо за внимание!