Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - Детский сад № 209 «Росток»
(МБДОУ ЦРР №209»)

« Формируем у детей полезные привычки »

Воспитатели: Никифорова О.В.
Булгакова Н.Н.

Привычки возникают в детстве вместе с навыками и умениями. Навыки приобретаются каждодневно *(это автоматизация действия)*. **Привычка** — потребность выполнять данное действие так, как научили (тихо притворять дверь, здороваться, читать, убирать за собой игрушки, посуду и многое другое).

Воспитание привычек нужно начинать как можно раньше. К 3—4 годам у ребенка возникает множество стихийно сложившихся **привычек**, влияющих иногда и на здоровье ребенка (не ест, хотя голоден, так как **привык** к определенному вкусу пищи, не может уснуть, так как нарушены **привычные условия засыпания**, др.). Так незаметно для родителей образуется некоторый фундамент будущей личности ребенка.

Ребенок 3—4 лет должен уметь сам раздеваться и иметь **привычку** аккуратно складывать свои вещи, ставить на место обувь, Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой, полотенцем, носовым платком – исключительно своими предметами личной гигиены. Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, салфеткой.

Соблюдение чистоты и личной гигиены

Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Советы родителям: приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, причёсываться. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки.

Закаливание.

В младшем возрасте дети восприимчивы ко многим неблагоприятным факторам, а родители хотят видеть своего ребёнка крепким, выносливым и закалённым. Под влиянием закаливающих процедур у детей укрепляется сердце, улучшается деятельность органов дыхания, нервной системы, обмена веществ

Утренняя зарядка.

После зарядки повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включится в дневной ритм.

Двигательная активность.

Все физические упражнения, игры помогают укрепить здоровье. Особенно полезны подвижные, спортивные игры. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ. Подвижные игры воспитывают быстроту, силу, выносливость.

Соблюдение режима дня.

Режим дня – это прекрасный друг нашего здоровья.

Если ребёнок в одно и тоже время завтракает, обедает, ужинает, ходит гулять, ложится спать, то у организма вырабатывается определённый биоритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость. Домашний режим должен быть продолжением режима дня детского сада.

Памятка для родителей:

1.Соблюдайте режим дня

2. Выполняйте гигиенические процедуры

3. Делайте зарядку и занимайтесь спортом

4. Одевайтесь строго по погоде

5. Поддерживайте чистоту и порядок

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.