

Прививаем здоровые привычки малышам

# «Я сам!»

Воспитатели группы №1  
Петухова Т.В., Трусова Д.Е.

Барнаул 2022

*Каждый родитель хочет видеть своего ребенка в будущем здоровым, счастливым и успешным. Но, чтобы малыш вырос воспитанным и здоровым, взрослым нужно с раннего детства прививать ему полезные привычки. Не стоит забывать, что дети всему учатся у своих родителей. И именно родители ответственны за то, какие привычки останутся с ребенком на всю жизнь. Так давайте же будем учить малышей правильным и полезным вещам с самого рождения.*

## **Чистые руки**

Взрослые и дети должны мыть руки с мылом после прогулки, перед едой, после посещения туалета и общественных мест круглый год. Учите маленьких мальчиков и девочек самостоятельно мыть руки и пользоваться своим полотенцем.

## **Чистые зубки**

Детские стоматологи рекомендуют родителям начинать чистить молочные зубки сразу после их появления. К трем годам ребенок должен понимать, что зубы нужно чистить два раза в день: утром и вечером, и игнорировать эту процедуру нельзя.

## **Чистое тело**

Родители посещают душ 1-2 раза в день: утром и вечером. Дети также должны привыкнуть к тому, что тело должно быть чистым. Даже если ребенок не испачкался, он все равно должен искупаться перед сном, особенно в летний период, когда наблюдается обильное потоотделение.



## Правила поведения за столом

Приучайте ребенка принимать пищу за накрытым столом, за которым собираются все члены семьи в определенное время. Не разрешайте детям баловаться с едой, кривляться, залазить на стол, кидаться продуктами и т.д.

## Домашняя пища (здоровая)

В наше время сложно обойтись без фаст-фуда, консервантов, вредных сладостей. Но постарайтесь сделать акцент на полезную домашнюю еду. Необычно выкладывайте ее на тарелке (например, в виде смешной мордочки или зверушки). Не ленитесь готовить дома, старайтесь использовать качественные, экологически чистые продукты.



## Режим сна

Для здоровья маленьких сорванцов важна не только продолжительность сна, но и засыпание в определенное время. Придумайте вечерний ритуал, например, после принятия душа или ванны почитайте вместе сказку или спойте малышу колыбельную. Не допускайте, чтобы ребенок ложился спать слишком поздно.



## Активный образ жизни

Малыши с радостью бегают, прыгают, играют в подвижные игры. Но реалии современного мира накладывают свой отпечаток, и все чаще в руках малышей можно увидеть планшет с мультиками, мобильный телефон с играми. Детки много времени проводят за мониторами компьютеров или перед телевизором. Сократите просмотр мультфильмов в пользу полезных прогулок на свежем воздухе. Всей семьей чаще выезжайте на природу, вместе занимайтесь спортом, больше гуляйте, катайтесь на велосипедах, и т.д.



## Любовь к чтению

Чем раньше вы начнете читать ребенку, тем лучше. Покупайте яркие, красочные книги, которые будут интересны маленьким деткам. Например, малышам нравятся книжки с окошками, выдвигающимися элементами, паззлами, крупными картинками. Привить ребенку полезные привычки не так сложно, как может показаться на первый взгляд. В первую очередь, начинайте с себя, ведь дети смотрят на родителей и перенимают их образ жизни.



## Порядок

Если не приучить малышей к порядку с раннего детства, и в дальнейшем они не будут помогать родителям в уборке. Начиная с того, что малыши должны сами убирать свои игрушки. Введите правило: поиграл с игрушкой, положи ее на место и возьми другую. Не превращайте детскую в склад игрушек. Часть игрушек убирайте с поля зрения, чтобы они не лежали по всей квартире. Малыши любят помогать мамам: они с радостью вытирают пыль маленькой тряпочкой, вырезают формочками печенье, развешивают постиранное белье. Не пренебрегайте помощью, даже если после совместной уборки вам придется заново ее повторить. Хвалите детей за их инициативу и не говорите, что все сделаете сами, иначе отобьете всякую охоту вам помогать.



# Этапы формирования привычки

## 1. Выполнение чего-то в первый раз

Здесь важно не переусердствовать и получить позитивный опыт. То есть первая маленькая удача стимулирует к дальнейшему развитию.

Предложите **ребенку что-то попробовать**, подготовьтесь к этому так, чтобы был видимый успех.

Сделайте так, чтобы малыш захотел **привить себе привычку к чтению**.

## 2. Создание благоприятных условий

То, что требует от нас наименьших усилий, лучше всего усваивается и **прививается**. Для того, чтобы действие вошло в **привычку**, освободите для него время, место и силы.

При создании благоприятных условий хорошая **привычка сформируется довольно быстро**.

## 3. Поиск внешней поддержки

Признание способностей - важный шаг на пути к **формированию привычки**.

Найдите, в чем заключается поддержка такого умения, и используйте ее.

## 4. Использование других привычек

**Формирование привычки** происходит постепенно с встраиванием ее в общий распорядок жизни. Одна полезная **привычка прививается быстрее и лучше**, если подкреплена другой.

*Развивать привычки нужно постепенно, не больше одной за раз и закреплять ее месяц или больше. Среди первых привычек малыша по большей части те, которые направлены на уход за собой: одевание, умывание, причесывание, чистка зубов и поход в туалет. Но даже в юном возрасте можно заложить привычку себя организовать и занять: уборка игрушек, заправка кровати, помощь по дому, занятия с младшими братьями и сестрами. Все это позволяет постепенно добавлять новые привычки и готовиться к взрослой жизни. Выработывайте полезные привычки у себя и своих детей. Со временем каждая из них формирует характер и условия вашей жизни и жизни вашего ребенка!*

**Спасибо за внимание!**