

Наши верные друзья – полезные привычки



Подготовила: Глущенко Т.Н.
воспитатель МБДОУ № 40 «Катюша»
г. Симферополь

Полезные привычки- твои друзья

Соблюдение чистоты и личной гигиены.



Соблюдение питьевого режима и правильное питание.



Закаливание, прогулки, зарядка и двигательная активность.



Соблюдение режима дня.



« ПРИБЫЧКА - 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 туалета;
- учить чистить зубы;
- приучать убирать свою комнату, заправлять кровать и мыть посуду.



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 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 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

*Режим дня – прекрасный друг
нашего здоровья!*

*Если всегда в одно и то же время
вставать с кровати, завтракать,
обедать, ужинать, ходить на
прогулку, ложиться спать, то у
нашего организма вырабатывается
определенный биологический ритм,
который помогает сохранять
здоровье и бодрость.*



*Привычка седьмая .
Правильное питание*



Вредные привычки.

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам.

Только полезные привычки требуют постоянного ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава.

Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

Добрые слова – *қорни*

Добрые мысли – *цветы*

Добрые дела – *плоды*

Добрые сердца – *сады*



Спасибо за внимание!