



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад общеразвивающего вида № 11 "Подснежник"  
Муниципального образования городской округ Симферополь  
Республики Крым  
ул. Титова, 16 г. Симферополь 295022  
тел. (3652) 690-682 sadik\_podsnejnik@crimeaedu.ru**

---

# **Консультация для родителей «Полезные привычки»**

**Выполнила:воспитатель  
Филипенко С. В.**

**г. Симферополь**

## Уважаемые родители!

Согласитесь, что приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня – биологическое, социальное и психологическое. Родители и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. Сегодня разговор пойдет о полезных привычках.

«Привычка – образ действия, состояние поведения или склонность, усвоенные кем – ни будь за определенный период жизни, вошедшие в обиход, ставшее обычным состоянием для кого – нибудь. (Д. Ушаков. Толковый словарь). У каждого человека в течение жизни вырабатываются много привычек. Для кого – то стало привычным делом – заниматься спортом, читать книгу, трудиться на огороде. Все это полезные привычки. Представьте себе человека, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома горы не мытой посуды, крошки, вокруг них вьются мухи. Вечно отсутствует носовой платок. Заботиться ли этот человек о своем здоровье? Верно, не заботиться. Ведь, и немытые руки и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных болезней.

Итак, 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.

Ведь не даром говорится: «**Чистота – залог здоровья**». Давайте, совместными усилиями будем приучать детей к здоровому образу жизни и полезным привычкам. Показывать и объяснять на собственном примере, чтобы ребенок не представлял себя без этого ни один день.

### **1. Привычка. Соблюдение чистоты и личной гигиены.**

Водные процедуры (обтирание, обливание, душ) тренируют организм и помогают ему противостоять опасным микробам.

Культурно – гигиенические навыки воспитывают:

- Опрятность.
- Самостоятельность: мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, полотенцем, носовым платком.
- Прививают навыки поведения за столом;

## **2. Привычка. Соблюдение питьевого режима.**

Сложно рассчитывать, сколько именно воды необходимо выпить детскому организму, во многом зависит это и от веса ребенка, соответственно, деткам с лишним весом и жидкости необходимо больше. Питьевой режим в детском саду рассчитывается и разрабатывается врачами – педиатрами, все напитки, которые предлагают детям в садике, изготавливаются на основе очищенной воды.

На завтрак, обед и ужин в детском саду обязательно детям дают какой-нибудь напиток, это может быть вкусное какао или кофейный напиток с молоком, компот из сухофруктов или сок, черный чай с молоком, также деткам предлагают кефир, чаще всего на полдник с булочкой. К тому же, меню в детском саду в обязательном порядке на обед предлагает жидкое блюдо- суп, а это дополнительная жидкость для детского организма. Ребенок может всегда попросит у воспитателя стакан воды, когда ему захочется пить, воду малышу обязательно дадут очищенную ( кипяченую). В летние месяцы, во время прогулки детей, обязательно выносят на площадку кувшин с водой, температура которой должна быть не менее 18 градусов. Разливают воду малышам, которые хотят пить, в одноразовые стаканчики или индивидуальные кружки. Питьевой режим в детском саду зимой остается прежним, хотя в это время ребенку уже не требуется дополнительных поступлений жидкости в организм.

## **3. Привычка. Закаливание.**

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Все закаливающие процедуры должны проводится так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения.

### **Основные принципы проведения закаливающих процедур:**

- систематичность;
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка;
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

### **Основные факторы закаливания.**

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе нашего детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников. Это:

- Соблюдение температурного режима в течение дня;
- Правильная организация прогулки и ее длительность;



- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей, сезонности;
- Облегченная одежда для детей в детском саду;
- Дыхательная гимнастика после сна;
- Хождение босыми по коррегирующей дорожке;



- Мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди

- (индивидуально);
- Полоскание рта водой комнатной температуры;
- Комплекс контрастных закаливающих процедур.

Дома детей закаливают по рекомендации педиатра из поликлиники, а в детском саду под присмотром медицинского персонала

#### **4. Привычка наш вечный друг. Утренняя гимнастика.**

После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Зарядка должна стать ежедневной привычной процедурой уже с трехлетнего возраста. Делайте упражнения вместе с ребенком, поощряйте его, подбадривайте. Может ли человек быть здоровым, если он ведет не подвижный образ жизни? Нет! Его мышцы не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Велосипед, самокат, роликовые коньки, купание в речке, игра в бадминтон, катание на коньках, лыжах – это ли не праздник для детей, тем более с любимыми папой и мамой.



## **5. Привычка. Двигательная активность учит:**

- Формировать гармоничное тело, правильную осанку и мелкую моторику рук;
- Обогащать двигательный опыт за счет усвоения детьми основных движений в играх, упражнениях.

Помогайте ребенку в тех видах движений, которые вам кажутся легкими, не трудными. Пусть ребенок почувствует, что вы дорожите им каждую минуту и ВТО же время не мешайте ему быть самостоятельным. Ребенку необходима достаточная двигательная активность в любое время года и ваша забота. Посещайте бассейн, принимайте водные процедуры. Например (массаж, ЛФК, физиотерапию, циркулярный душ.), ходите в лес. Особенно полезен воздух в хвойных лесах. Этот воздух настоящий целительный настой.

## **6. Привычка. Длительная прогулка на свежем воздухе.**

Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день не менее 3 часов. А летом неограниченно. Поэтому после детского сада не спешите с ними домой, погуляйте. Поверьте, вы не сделаете ему хуже. От вечерней прогулки ребенок будет лишь крепче спать.

**7. Привычка. Режим дня - это прекрасный друг нашего здоровья.** Если мы всегда в одно, и тоже время встаем, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается биологический ритм, который поможет сохранить здоровье и бодрость.

## **8. Привычка. Правильное питание.**

По поводу рационального питания, вы можете проконсультироваться у врача – педиатра или у медицинской сестры в детском саду.

- Самый главный совет - не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте ребенка, не заставляйте. Лучше покажите пример.
- Очень важно создать за столом доброжелательную обстановку и хорошее настроение.

**Пусть ваши дети и вы будут всегда здоровы!**

