**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-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшее обычным состоянием для кого-нибудь. (Д. Ушаков. Толковый словарь) .

 У каждого человека в течении жизни вырабатываются много привычек. Для кого – то стало привычным делом – заниматься спортом, читать книгу, трудиться на огороде. Все это полезные привычки.

 Давайте, совместными усилиями будем приучать детей к здоровому образу жизни и полезным привычкам. Показывать и объяснять на собственном примере, чтобы ребенок не представлял без этого ни один день.

 **1-ая привычка.** Соблюдение чистоты и личной гигиены. Водные процедуры (обтирание, обливание, душ) тренируют организм и помогают ему противостоять опасным микробам. Культурно – гигиенические навыки воспитывают:

 • Опрятность;

 • Самостоятельно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, полотенцем, носовым платком;

 • Прививают навыки поведения за столом;

 **2-ая привычка**. Соблюдение питьевого режима.

 **3-я привычка.** Закаливание. Дома детей закаливают по рекомендации педиатра из поликлиники, а в детском саду под присмотром медицинского персонала.

 **4-ая 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-ая 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, ходите в лес, больше находитесь на свежем воздухе.

 **6-я 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 ним домой, погуляйте. Поверьте, вы не сделайте ему хуже. От вечерней прогулки ребенок будет лишь крепче спать.

 **7-ая 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-ая 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.

 **Помните**:

* здоровье человека на 60% зависит от его поведения,
* на 20 % - от здоровья родителей,
* на 20% - от условий жизни.

**Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка полезные здоровые привычки. Пусть ваши дети и вы будут всегда здоровы!**