

# Наши верные друзья – полезные привычки

У нашего здоровья немало добрых и верных друзей. Одни из которых – привычки.

*«Привычка – образ, действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь (Д. Ушаков. Пословица).»*

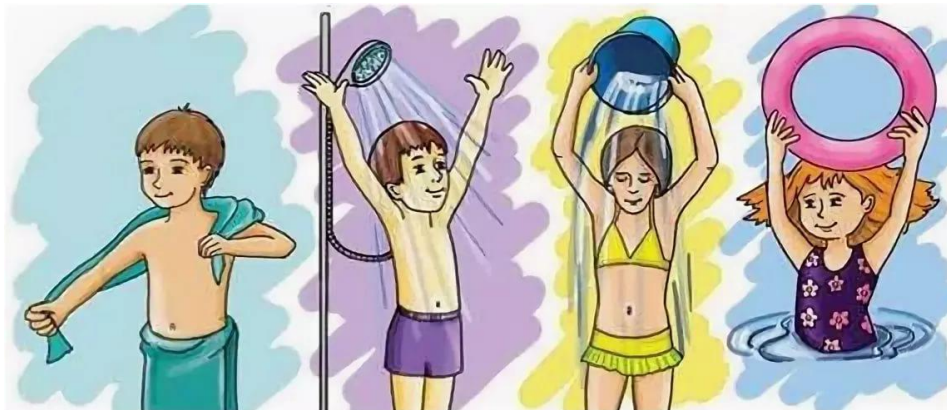
*«Посеешь привычку – пожнешь характер»*

*«Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будем знать!»*

## Привычка 1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.

«Нам пилюли и микстуры  
И в мороз, и в холода  
Заменяем физкультура  
И холодная вода».

Водные процедуры (обтирание, обливание, душ) тренирует организм и помогает противостоять опасным микробам и легче приспосабливаться к изменениям окружающей среды.



### Советы родителям:

- Приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки.
- Показывайте и объясняйте, на собственном примере, при этом проговаривая потешки и поговорки.
- Не обойтись без известных и любимых сказок как «Майодыр», «Федорино горе», стих А. Барто «Девочка чумазая».

## Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.

В доме всегда должна быть прохладная кипяченая вода для ребёнка. Ребёнку, чтобы быть здоровым необходимо пить большое количество воды в течение дня.



## Привычка 3. Закаливание.

В детском саду проводятся под руководством мед.персонала, а дома – по рекомендациям, полученным в детском саду и поликлинике.

Комплекс закаливающих процедур составляется с учетом состояния здоровья малыша.

## Виды закаливания в домашних условиях:

1. Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях

2. Следить за тем, чтобы ребёнок был одет соответственно сезону и температурным показаниям

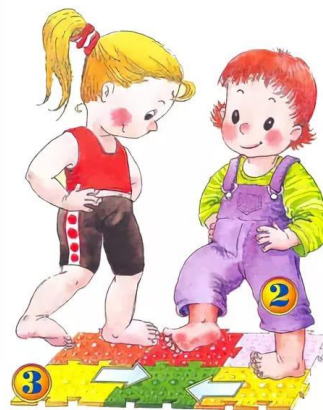
3. Регулярно выполнять гигиенические процедуры

4. Проведение утренней зарядки босиком

5. Проводить игры с водой

6. Приучать ребёнка полоскать рот после еды

7. Перед сном ежедневно обливать малыша тёплой водой и интенсивно обтирать полотенцем



8. Перед сном хорошо проветривать комнату ребёнка



#### Привычка 4.

##### Утренняя зарядка.

Утренняя зарядка повышает настроение, аппетит, помогает включиться в дневной ритм.



#### Привычка 5.

##### Двигательная активность.

Физические упражнения, посещение спортивных секций, велосипед, самокат, роликовые коньки, лыжи зимой укрепляют здоровье, закаляют тело и волю, делают смелыми и сильными, формируется гармоничное телосложение, правильная осанка.

#### Привычка 6.

##### Режим дня.

Соблюдение режима дня помогает организму вырабатывать определенный биологический ритм, которых помогает сохранять здоровье и бодрость.



#### Привычка 7.

##### Правильное питание.

