Консультация для родителей

«Наши верные друзья-полезные привычки»

\_ Приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Ведь как говорили древние греки:

*«В здоровом теле-здоровый дух»*. Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье и

**нашим народом**:

*«Здоровье дороже золота»*

*«Здоровье не купишь ни за какие деньги»*

*«Солнце. Воздух и вода \_****наши лучшие друзья****»*

*«Рано вставать-хвори не знать»*

*«Посеешь****привычку-пожнёшь характер****»*

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня:

биологический, социальный и психический. Год за годом обоснованную тревогу вызывает

состояние здоровья детей дошкольного возраста. По данным НИИ ГИГИЕНЫ и охраны

ЗДОРОВЬЯ, число здоровых дошкольников уменьшается и составляет около 10% от

числа детей, поступающих в школу. И **родители**, и воспитатели хотят видеть детей

здоровыми, весёлыми, физически хорошо развитыми. И надо решать эту проблему

совместно с обществом, начиная с семьи и детского сала. Легко представить себе человека,

который редко моет руки, не стрижёт ногти. Потому и дома у него пыльно, грязно.

На кухне гора немытой посуды, крошки, остатки пищи. Такие люди зачастую не имеют

приычки брать с собой носовой платок. Нельзя сказать, что такой человек заботится о

своём здоровье. Немытые руки, грязь под ногтями могут быть причиной заразных

заболеваний. Чтобы ребёнок рос здоровым, необходимо с рождения заботиться о чистоте

его тела, стричь ногти. Подрастающего ребёнка учить умываться, мыть руки с мылом

после прогулок, туалета, перед едой.

Учить чистить зубы.

Приучать убирать свою комнату: игрушки на место, заправлять кровать, мыть игрушки, посуду, стирать носки, носовой платок, протирать обувь.

Ведь недаром говорят: Чистота-залог здоровья.

Сегодня поговорим об одной из полезных **привычек**.

*«Соблюдение чистоты и личной гигиены»*

В этом нам помогает ВОДА, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам.

«Нам пилюли и микстуры и в мороз, и в холода заменяет ФИЗКУЛЬТУРА и ХОЛОДНАЯ ВОДА.»

Водные процедуры тренеруют организм и помогают ему противостоять микробам,

приспосабливаться к изменениям окружвющей среды, закаливают организм.

Водные процедуры назначают малышам после болезней для восстановления. Такие

курсы можно проводить дома или в специальных физиолечебницах. Даже обычное

подмывание и купание на самом деле очень важные элементы закаливания. В укрепляющую

программу водных процедур входят: купание, обтирание, лечебные ванны, бани.

Вывод: вода закаляет наш организм, освежает, прогоняет сон, очищает кожу, смывая

с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Советы **родителям** : приучайте ребёнка регулярно мыть руки с мылом, мыть лицо, чистить

зубы, причёсывать волосы. Показывайте и объясняйте как это правильно делать.

Учите правильно пользоваться полотенцем, ложкой, вилкой, ножом.

В этом вам помогут художественные произведения :

К. Чуковский *«Мойдодыр»*, Федорино горе».

Стихотворение А. Барто *«Девочка чумазая»*,

Русские народные песенки, потешки и др.

Ещё ребёнку дошкольнику для поддержания и укрепления здоровья необходимо

большое колличество воды для питья в течение дня. Поэтому в доме всегда должна находиться свежая кипячёная *(или бутилированная)* вода. Для старшего дошкольника

вода должна находиться в свободном доступе.

И это вторая полезная **привычка**, о которой поговорим в следующий раз.

Спасибо.