

«Здоровые» привычки»

Привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легко выполнимыми.

С течением времени в процессе привыкания подобные действия становятся потребностью человека. Привычки могут складываться стихийно, а могут быть результатом целенаправленного научения и воспитания.

Давайте по порядку. Помните песенку из советских времен «Утро начинается с улыбки». Так вот. **Это самая главная «здоровая» привычка** в жизни вашего ребенка и в жизни вашей семьи. Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи.

Просыпаясь, ребенку надо почувствовать прикосновения и добрые слова мамы. Дети раннего и дошкольного возраста любят подражать взрослым. Хорошо маме и близким – хорошо ребенку. Подумайте, одной привычкой – начинать утро с улыбки - Вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.

Но одной привычки мало. Положительных привычек должно быть несколько. **Вторая «здоровая» привычка** – утро должно быть бодрым. Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрым утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после пробуждения и улыбки мамы, ребенок может разогреть кровь, запустить «механизмы движения».

Включите музыку. Посмотрите, какая музыка больше нравится вашему ребенку. Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если дети под бодрую ритмичную музыку сделаю несколько поворотов, наклонов, приседаний - это замечательно. Если родители, и дети могут в течение 5-7 минут исполнить веселый танец, то хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день. А вы как думали! Народ не зря говорит: «В движении – жизнь».

Многочисленные исследования последних лет подтверждают наличие вредных микроорганизмов на языке. Поэтому полезно научить ребенка еще в детстве чистить и язычок. Для этого пригодится специальная

Третья «здоровая» привычка – умываться, чистить зубы, чистить язык. Да, не удивляйтесь. Умываться и чистить зубы по утрам и вечерам стало нормой. А чистить язык мы еще не приучены.

Многочисленные исследования последних лет подтверждают наличие вредных микроорганизмов на языке. Поэтому полезно научить ребенка еще в детстве чистить и язычок. Для этого пригодится специальная зубная щетка или чайная ложка. Чистят язык от горла по направлению к зубам, счищая белый налет. Именно на языке скапливаются вредные микроорганизмы. Нажимать на язык нужно не сильно, чтобы не причинить боль. Стоматологи и физиологи утверждают, что одной из причин образования кариеса может быть старая зубная щетка. Не забывайте, раз в месяц менять зубную щетку себе и своему ребенку. **Четвертая «здоровая» привычка – ПИТЬ ДО ЕДЫ.** Двадцатилетний опыт японцев показывает устойчивые положительные тенденции в решении проблем здоровья, долголетия и культуры питания. Суть в следующем. Организм состоит из клеток. Насыщенная водой клетка, потребляет поступившие питательные вещества в нужном ей количестве. Лишнее выводится из организма.

Русская культура еды, когда пьют во время или после еды, приводит к загниванию пищи и как следствие - к плохому самочувствию и «хмурому» настроению.

Конечно, научить ребенка выполнять задание правильно легче, чем позже переучивать. Поэтому перед каждым приемом пищи приучаем детей пить воду. Лучше, если это будет не кипяченая (мертвая) вода, а бутылированная. Последние исследования физиологов доказали, что переваривание пищи в организме человека происходит за два часа. Поэтому целесообразно каждые два часа предлагать ребенку попить и перекусить фруктами, овощами, витаминными отварами.

Вредно насильно кормить ребенка. И этого не следует делать, а предложить жидкости (лучший вариант – чистая вода) обязательно надо.

Многолетняя всемирная практика показывает эффективность **пятой «здоровой» привычки** – полоскать рот после еды. Это самый эффективный способ профилактики заболеваний кариеса и лор – заболеваний. К трем годам у ребенка вполне сформирован глотательный рефлекс. Поэтому малыш способен подержать воду во рту, не проглатывая, затем выплюнуть. Следующий шаг. Предложите малышу взять воду в рот и надувать и сдувать щеки, не проливая и не глотая воду. Вот и получится полоскание. Последний шаг. Покажите, как можно это упражнение выполнять с силой, не проливая и не глотая воду.

А теперь несколько педагогических секретов в воспитании нужных «здоровых» привычек.

Секрет 1. Ребенку интересно быть здоровым. Этот интерес надо постоянно «подогревать», т.е. маленькими порциями предлагать новые способы и методы оздоровления и укрепления организма. Ребенку интересно, когда незнакомо, таинственно, загадочно, в игровой форме, с приятными неожиданностями и сюрпризами.

Секрет 2. Здоровье – это удовольствие. И всё, что мы делаем, сохраняя и укрепляя здоровье ребенка, доставляет удовольствие нам, родителям и нашим детям.

Секрет 3. Наши помощники в воспитании «здоровых» привычек - стихи, рассказы, частушки, небылицы.

Рациональное воспитание в семье закладывает положительные привычки ребенка на всю оставшуюся жизнь. Значит, способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье ребенка в ваших надежных родительских умах.

Удовольствие в воспитании здоровых привычек приводят к удовлетворенности итогами проделанной работы. А это – эмоциональное состояние приятности, радости, когда родители и дети достигают поставленной цели!

Чего Вам искренне желаем!

Воспитатель Смоленцева Л.П.