

Консультация для родителей «Здоровые привычки» (детей младшего дошкольного возраста).

Как только ваш ребёнок начнёт ходить, он будет становиться всё более и более независимым. В это время родителям очень важно привить им хорошие и здоровые привычки по мере того, как они будут приобретать всё новые и новые навыки.

Чужой пример заразителен

Следуя этой нехитрой старой истине, вы можете приучить малыша к выполнению каких – либо важных и нужных действий. Ваш ребёнок сможет лучше всего научиться заботиться о себе, наблюдая за вами и за старшими братьями и сёстрами. Показывайте ребёнку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которым вы хотите научить своего ребёнка.

Предупреждён, значит, вооружён

Объясняйте малышу, почему именно нельзя пить воду из лужи и есть песок из песочницы. Расскажите о микробах, покажите их на картинках (нарисуйте их страшными). Не бойтесь, что ребёнок не поймёт вас: самое главное, что микробы – гадость, он усвоит чётко, особенно после наглядного пособия. Дайте ему понять, что лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после посещения туалета и перед едой. Также научите его делать это, если он чихает или кашляет, или после того, как он поиграет с животными.

Вся жизнь – игра

Проводите гигиенические процедуры интересно. Во время мытья рук можно напевать какую – нибудь песенку. Можно приобрести мыло и губку в виде забавных зверюшек, которых нужно непременно «погладить».

Превратите купание в игру и научите ребёнка мыться самому, а также помогите ему выучить названия частей тела. Для этого вы можете дать ему намыленную мочалку и попросить мыть ту часть тела, которую вы называете, например ногу, коленку или плечо. Вы можете усложнить игру, попросив показать левую ногу или правую руку.

Правильное питание – залог воспитания

Привычка правильно и сбалансировано питаться пригодится вашему ребёнку на протяжении всей жизни. Не секрет, что главной проблемой человечества стала проблема лишнего веса. Если вы приучите вашего малыша с детства потреблять здоровую пищу, ребёнок наверняка сможет избежать подобной участи. Вводя новые продукты в рацион ребёнка, не ленитесь объяснять, почему они полезны. Приведите примеры, кто из животных питается подобным образом и какие преимущества ему это даёт (ловкость, быстроту). Побуждайте ребёнка попробовать хотя бы маленький кусочек нового блюда. Постепенно малыш привыкнет к новому вкусу и будет есть пищу с удовольствием.

Время отдыха и физкультуры

Ежедневно вместе с малышом делайте зарядку. Кроме того, каждый день необходима физическая нагрузка (как минимум час в день). Отдых и достаточный сон – так же неотъемлемая часть правильного режима. Введите занятие (например, обычное чесание спинки), служащее сигналом подготовки ко сну, чтобы удостовериться в том, что ваш ребёнок хорошо высыпается.

И помните, правильное питание, физические упражнения и достаточное количество сна – являются основными факторами хорошего здоровья.

Памятка для родителей.

(для проведения гигиенических процедур)

Для проведения гигиенических процедур соблюдайте необходимые условия:

- Разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз) ребёнка;
- Подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он может достать кран;
- Прикрепите ручку – держатель к стене, чтобы ребёнок мог держаться за неё обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
- Положите в ванной коврик (решётку, чтобы ребёнок не поскользнулся).

Памятка для родителей (для дома).

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребёнка;
- Поощряйте, хвалите своего ребёнка даже за небольшие достижения;
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет на примере как, что и в каком порядке делать;
- Нельзя торопить ребёнка с выполнением какого – либо действия ,надо дать ему возможность выполнить всё спокойно, самостоятельно;
- Если у малыша что – то не получается, не спешите ему на помощь, пока он сам этого не попросит;
- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребёнка;
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример;
- Старайтесь использовать игровую ситуацию;
- Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.