



*Консультация для родителей.*

*Подготовила:  
педагог-психолог МБДОУ д/с № 44  
Пронина О.Н.*

## **Здоровый образ жизни — НАШ ВЫБОР!**

**ФОРМИРУЙТЕ У РЕБЁНКА ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!**

**СОВЕТЫ:**

- Ребёнок должен знать места хранения предметов личной гигиены (полотенце, расчёска, горшок);
- У ребёнка должно войти в привычку каждый раз выполнять следующие процедуры: мытьё ног и тела, полоскание рта после еды, переодевание перед сном и после сна, расчёсывание волос и умывание лица.

**КАК ПРАВИЛЬНО ПРИВИТЬ МАЛЫШАМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ:**

- Хвалите ребёнка, необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности. Хвалите за любое достижение.
- Говорите вслух не о том, чего малыш не сделал, а о том, что в ближайшем сможет сделать. Ø Не забывайте о возможностях ребёнка.
- Лучший пример для подражания – взрослый.

**УЧИТЕ РЕБЁКА КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ:**

- Мыть руки перед едой, после пользования туалетом, прогулки. Ø За столом сидеть прямо, не класть локти на стол. Ø
- Правильно пользоваться ложкой (держат тремя пальцами).
- Косточки от фруктов из компота с помощью чайной ложки складывать на блюдце.
- Закончив еду, класть ложку в тарелку, а не на стол. Ø Пользоваться салфеткой.
- Не бегать с кусками съестного – есть за столом.
- Подниматься по лестнице, ставя ногу на ступеньку всей ступнён, а спускаясь – держаться за перила.
- Пользоваться носовым платком.

-После прогулки тщательно вытирать ноги.

**Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.**

**ПОМНИТЕ:**

-Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

-Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

-Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

-Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

-Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

-В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.