

**Муниципальное казенное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида «Алёнка»**

# **Наши верные друзья – полезные привычки**

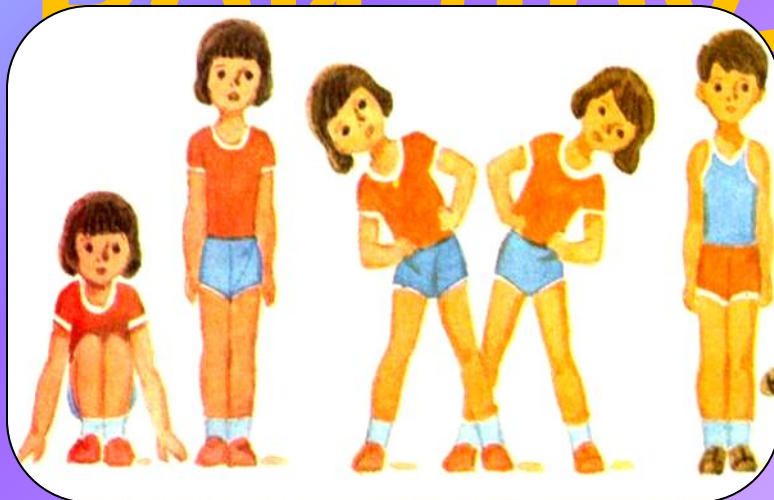


**Лобова Ольга Александровна,**  
*инструктор по физической культуре*

*пгт Кикнур  
Март 2012 г.*

# Полезные Привычки

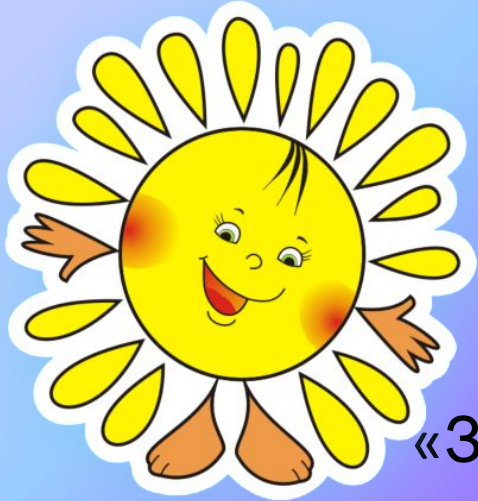
## ТРИ ДРУЗЬЯ



*Русская пословица гласит:*

**ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ –  
ПОЖНЕШЬ ХАРАКТЕР.**

# Варианты пословиц:



«Здоровье дороже в здоровом теле»

«Золота здоровый дух»

«Посеешь привычку – ни за какие деньги не  
купишь»

«Пожнешь характер – здоровье»

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



## Варианты пословиц:

«Здоровье дороже золота»

«Здоровье ни за какие деньги не купишь»

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Посеешь привычку – пожнешь характер»

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

**ПРИВЫЧ**

**КА**

## «ПРИВЫЧКА

-это образ, действия, состояние, поведение или склонность, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшие обычным, постоянным для кого-нибудь» (Д. Ушаков. Толковый словарь).

**Привычка** – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически.

# Чтобы ребенок был здоровым,

**НУЖНО:**

- заботиться о чистоте его тела, стричь **НОГТИ;**
- учить его умываться и мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, после посещения
- учить чистить зубы;
- приучать убирать свою комнату, заправлять кровать и мыть п





ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ,  
ПОМНИМ ЭТО МЫ ВСЕГДА.

ЧАСТО КОНЧИК НОСА МОЕМ,  
НУ И УШИ ИНОГДА.



# Привычка первая. *Соблюдение чистоты личной гигиены.*

## Советы родителям:

1. Приучайте ребенка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки.
2. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причесываться.

# Привычка вторая. *Закаливание.*

## Виды закаливания:

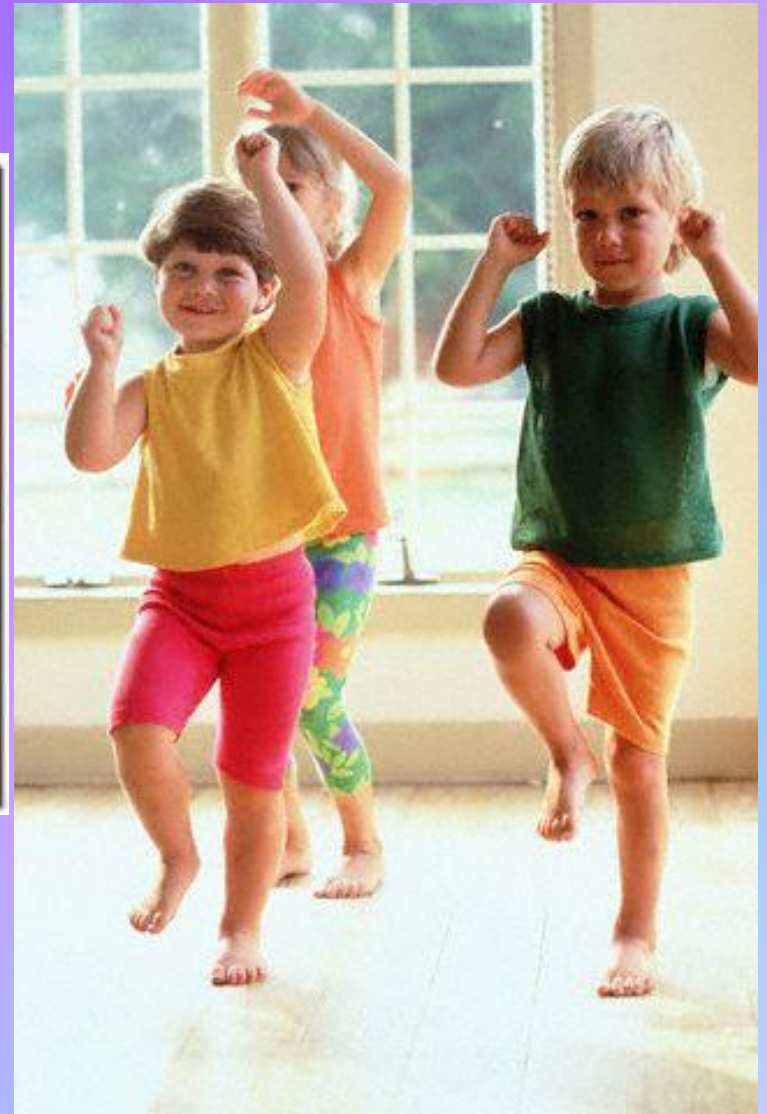
1. Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях.
2. Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.
3. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
4. Утреннюю зарядку проводить босиком.
5. Заботиться о том, чтобы ребенок одевал легкую одежду, когда ему приходится много двигаться.
6. Проводить игры с водой.
7. Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном – чистить зубы.
8. Умываться и мыть руки прохладной водой.

# Привычка третья. *Утренняя зарядка.*

## Советы родителям:

1. Настоятельно рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трехлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность – 5-6 минут.
2. Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепления свода стопы.
3. Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо по 5-6 раз.
4. Делайте упражнения вместе с ребенком, показывайте последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, боком, высоко поднимая колени, вперед спиной и т.д.

# Привычка четвертая. *Двигательная активность.*



Привычка пятая. *Длительная прогулка на свежем воздухе.*



Привычка шестая.  
*Соблюдение режима дня.*



*Добрые слова – корни*  
*Добрые мысли – цветы*  
*Добрые дела – плоды*  
*Добрые сердца – сады*



**Спасибо за  
внимание!**