

## Консультация для родителей «Формирование полезных привычек»

Инструктор по физической культуре  
Партальян Ю.М.

**«Привычка – образ действия**, состояние поведения или склонность, усвоенные кем – не будь за определенный период жизни, вошедшие в обыкновение, ставшее обычным состоянием для кого – ни будь. (Д. Ушаков. Толковый словарь) .У каждого человека в течении жизни вырабатываются много привычек. Для кого – то стало привычным делом – заниматься спортом, читать книгу, трудиться на огороде. Все это полезные привычки. Представьте себе человека, который редко моет руки, не стрижет ногти. Вечно отсутствует носовой платок Заботиться ли этот человек о своем здоровье? Верно, не заботиться. Ведь, и невымытые руки и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных болезней.

**1 Привычка.** Соблюдение питьевого режима.

**2 Привычка.** Закаливание. Дома детей закаливают по рекомендации педиатра из поликлиники, а в детском саду под присмотром медицинского персонала.

**3 привычка** наш вечный друг – утренняя гимнастика.

После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит. Ведь зарядка регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Зарядка должна стать ежедневной привычной процедурой уже с трехлетнего возраста. Делайте упражнения вместе с ребенком, поощряйте его, подбадривайте.

**4 Привычка.** Двигательная активность учит:

- Формировать гармоничное тело, правильную осанку и мелкую моторику рук;
- Обогащать двигательный опыт за счет усвоения детьми основных движений в играх, упражнениях.

Помогайте ребенку в тех видах движений, которые вам кажутся легкими, не трудными. Пусть ребенок почувствует, что вы дорожите им каждую минуту и ВТО же время не мешайте ему быть самостоятельным. Ребенку необходима достаточная двигательная активность в любое время года и ваша забота. Посещайте бассейн, принимайте водные процедуры. Ходите в лес. Особенно **полезен** воздух в хвойных лесах. Этот воздух настоящий целительный настой.

**Источник:** [https://infourok.ru/magazinmaterialov?utm\\_source=infourok&utm\\_medium=redirect&utm\\_campaign=bespl-mat-biblioteka-9-11-2022&sortType=popular](https://infourok.ru/magazinmaterialov?utm_source=infourok&utm_medium=redirect&utm_campaign=bespl-mat-biblioteka-9-11-2022&sortType=popular)