**БЕСЕДА: «Наши верные друзья полезные привычки»**

    Данный вопрос актуален, так как от наших с Вами привычек, и от тех привычек, которые мы воспитываем в наших детях зависит и здоровье и успешность их в будущем.

Привычка – это такое действие, которое стало для человека обычным, постоянным, которое он выполняет как бы автоматически.

У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Это относится и к Вам. Для кого-то стало привычным делом заниматься спортом, читать книги, трудиться в огороде. Всё это полезные привычки.

     Остановимся сегодня на **Привычке к здоровому образу жизни** — это главная, основная, жизненно важная полезная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

***Что же включает в себя привычка к здоровому образу жизни?***

***Привычка 1. Соблюдение чистоты и личной гигиены.***

Водные процедуры (принятие ванны, душ) тренируют организм и помогают ему противостоять опасным микробам и легче приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

***Привычка 2. Соблюдение питьевого режима.***

Ребёнку в течение дня необходимо пить большое количество воды, для того, чтобы быть здоровым. Поэтому в доме всегда должна быть свежая кипяченая или специализированная вода в доступном для ребенка месте.

***Привычка 3. Утренняя зарядка.***

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

***Привычка 4. Двигательная активность.***

Ребёнку необходима достаточная двигательная активность в любое время года. Движения — это наши преданные друзья. Движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными! **Малая** **подвижность ослабляет здоровье!!!**

***Привычка 5. Длительные прогулки на свежем воздухе.***

Хорошо сочетать прогулки с подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день, а летом — неограниченно. Особенно благотворно влияют на здоровье прогулки в хвойных борах.

***Привычка 6. Соблюдение режима дня.***

Режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если ребенок всегда в одно и то же время встает с кровати, завтракает, обедает, ужинает, ходит на прогулку, ложится спать, то у его организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

***Привычка 7. Правильное питание***.

Всем известна и такая полезная привычка, как правильное питание. Помните, ребенку необходимо полноценное, витаминизированное питание!

**Советы родителям:**

* Приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки; чистить зубы; причесываться; пользоваться столовыми приборами.
* Выполняйте вместе с ребёнком упражнения утренней гимнастики.
* Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для физического развития ребёнка.
* Прививайте навыки поведения за столом, навыки правильного пользования столовыми приборами.
* Следите за тем, чтобы ребёнок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещении и на улице.

Движение — врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому необходимо пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Ведь зачастую проявлять беспокойство, мы начинаем только тогда, когда болезнь уже на пороге. Следует заменить пассивный образ жизни детей на здоровый.

 Своим положительным примером, похвалой и любовью можно сформировать полезные привычки у малыша. И они будут верными друзьями на протяжении всей жизни вашего ребенка.