

Родительское собрание
на тему:
«Полезные привычки»



Подготовила:
Воспитатель 2 младшей
и средней группы
МДОУ «Детский сад № 4 «Родничок»
Спицына Елена Алексеевна
п.Шайгино

Пословицы о здоровье:



- «В здоровом теле — здоровый дух».
- Посеешь привычку - пожнёшь характер».
- «Посеете привычку — пожнёте судьбу».
- «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать».
- «Привычки — визитная карточка культуры человека».

Привычка 1 Соблюдение чистоты и личной гигиены

Чтобы ребёнок был здоровым, нужно:

- Заботиться о чистоте его тела, стричь ногти;
- Учить его умываться и мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, после посещения туалета;
- Учить чистить зубы;
- Приучать убирать свою комнату, заправлять кровать и мыть посуду.



Привычка 2 Соблюдение питьевого режима



Привычка 3 Утренняя зарядка



Привычка 4 Закаливание

- Проводить утреннюю зарядку;
- Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях;
- Следить за тем, чтобы ребёнок был одет соответственно сезону и температурным показателям;
- Регулярно выполнять гигиенические процедуры;
- Приучать ребёнка полоскать горлышко;
- Перед сном ежедневно обливать малыша тёплой водой и интенсивно обтирать полотенцем.



Привычка 5 Двигательная активность



Привычка 6 Длительные прогулки на свежем воздухе



Привычка 7 Соблюдение режима дня



Привычка 8 Правильное питание





ИТАК :

- Учёные подсчитали, что здоровье человека на 60 % зависит от его поведения,
- на 20 % - от здоровья родителей и ещё
- на 20 % - от условий жизни.
- Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребёнка полезные, здоровые привычки, которые помогут ему добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым.

Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитает в себе с детства уважения к самому себе!