КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА?

«**Привычка – 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.
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. Все это **полезные привычки**.

.

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНОЙ ЦЕННОСТЬЮ И ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТРИ УРОВНЯ –

БИОЛОГИЧЕСКОЕ,

- СОЦИАЛЬНОЕ,
- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ.
- ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ.

И **РОДИТЕЛИ**, И ВОСПИТАТЕЛИ ХОТЯТ ВИДЕТЬ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ, ВЕСЕЛЫМИ, ФИЗИЧЕСКИ ХОРОШО РАЗВИТЫМИ. ДАВАЙТЕ ЭТУ ПРОБЛЕМУ БУДЕМ РЕШАТЬ СОВМЕСТНЫМИ УСИЛИЯМИ.

СУЩЕСТВУЕТ НЕМАЛО РЕБЯТИШЕК, КОТОРЫМ **РОДИТЕЛИ** ПОЗВОЛЯЮТ НЕ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ. ДО ПОЗДНЕЙ НОЧИ ОНИ СИДЯТ ПЕРЕД ЭКРАНОМ ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ КОМПЬЮТЕРА, А УТРОМ ВСТАЮТ ВЯЛЫМИ, БЛЕДНЫМИ, НЕ ВЫСПАВШИМИСЯ, ЗАБЫВАЯ
ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ПРАВИЛО :
«РАНО В КРОВАТЬ, РАНО ВСТАВАТЬ – ГОРЯ И ХВОРИ НЕ БУДЕТЕ ЗНАТЬ!»
А ВЕДЬ РЕЖИМ ДНЯ – ПРЕКРАСНЫЙ ДРУГ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ! ЕСЛИ МЫ ВСЕГДА ВСТАЕМ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ ВСТАЕМ С КРОВАТИ, ЗАВТРАКАЕМ, ОБЕДАЕМ, УЖИНАЕМ, ХОДИМ НА ПРОГУЛКУ, ЛОЖИМСЯ СПАТЬ, ТО У НАШЕГО ОРГАНИЗМА ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ РИТМ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ И БОДРОСТЬ.
ПРИУЧАЙТЕ РЕБЕНКА РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА, ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ. ПОКАЗЫВАЙТЕ И ОБЪЯСНЯЙТЕ, КАК МЫТЬ РУКИ И ЛИЦО, ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, ПРИЧЕСЫВАТЬСЯ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ И НОЖОМ.
ПРИ ЭТОМ **ПОЛЕЗНО** ПРОГОВАРИВАТЬ КОРОТЕНЬКИЕ СТИШКИ, ПОТЕШКИ И ПОГОВОРКИ ИЗВЕСТНЫХ И ЛЮБИМЫХ СКАЗОК.
, РЕБЕНКУ НУЖЕН ЗАБОТЛИВЫЙ УХОД.

ИГРА – УПРАЖНЕНИЕ *«СОРНЯКИ И РОЗЫ»*.

ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ В ИГРУ *«СОРНЯКИ И РОЗЫ»*. НО ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ, НАМ НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ МИКРО **ГРУППЫ**.
. КАЖДОЙ **ГРУППЕ РОДИТЕЛЕЙ ВЫДАЕТСЯ ПОДНОС**, НА КОТОРОМ НАХОДЯТСЯ КАРТОЧКИ С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ ЦВЕТОВ *(СОРНЯКИ И РОЗЫ)*.

-КАКИЕ БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ВЫРАСТИТЬ **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА**? ПОДУМАЙТЕ, ПОСОВЕЩАЙТЕСЬ И ЗАПИШИТЕ **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ** НА КАРТОЧКАХ С ИЗОБРАЖЕНИЯМИ РОЗ *(**РОДИТЕЛИ** ОБСУЖДАЮТ И ЗАПИСЫВАЮТ СВОИ ВАРИАНТЫ)*.
-А ТЕПЕРЬ РАССКАЖИТЕ, ЧТО У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ. КАКИЕ **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ** ВЫ БУДЕТЕ ФОРМИРОВАТЬ У ВАШИХ МАЛЫШЕЙ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?
(КАЖДАЯ **ГРУППА** ПО ОЧЕРЕДИ НАЗЫВАЕТ СВОИ ВАРИАНТЫ. *СОБИРАЮ РОЗЫ НАКЛЕИВАЮ ИХ НА ЛИСТ ФОРМАТА А3 С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ВАЗЫ, СОЗДАВАЯ КОЛЛАЖ В ВИДЕ БУКЕТА РОЗ.)*

«*ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ*»

-ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?
ЭТО РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ДЕЙСТВИЯ , КОТОРЫЕ ЛЮДИ ПОВТОРЯЮТ ВНОВЬ И ВНОВЬ , НЕСМОТРЯ НА ТО , ЧТО ОНИ НЕ ПОЛЕЗНЫ ИЛИ ДАЖЕ ВРЕДНЫ. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МОГУТ ИМЕТЬ ЭЛЕМЕНТЫ НЕВРОЗА.
ЗАПИШИТЕ ИХ НА КАРТОЧКАХ С ИЗОБРАЖЕНИЕМ СОРНЯКОВ.
ПРОДОЛЖЕНИЕ ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ *«СОРНЯКИ И РОЗЫ»*.
(КАЖДАЯ **ГРУППА РОДИТЕЛЕЙ** САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАПИСЫВАЕТ ВРЕДНЫЕ **ПРИВЫЧКИ** НА КАРТОЧКАХ С ИЗОБРАЖЕНИЕМ СОРНЯКОВ. Я ОБОБЩАЮ ОТВЕТЫ **РОДИТЕЛЕЙ**.)

ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕК ВЫРАЩИВАЕТ В СЕБЕ САМ. ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ТРЕБУЮТ ПОСТОЯННОГО УХОДА – ДЕЛО ЭТО НЕЛЕГКОЕ, ИЗО ДНЯ В ДЕНЬ НУЖНО ТРУДИТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ, А ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ОЧЕНЬ ЛЕГКО ПУСКАЮТ КОРНИ, КАК СОРНАЯ ТРАВА. НО ЗАТО ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЕЛАЮТ ИЗ СВОЕГО ХОЗЯИНА НАСТОЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ **ПРИВЫЧКИ** ЧЕЛОВЕКА – ЭТО ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЕ, НАРКОМАНИЯ. ДАЖЕ ОДИН РАЗ ПОПРОБОВАВ ЧТО-ТО, ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ, КОТОРАЯ ОБЕРНЕТСЯ ДЛЯ НЕГО БОЛЬШОЙ БЕДОЙ. НИ ОДНА ВРЕДНАЯ **ПРИВЫЧКА** НЕ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ТАК БЫСТРО, КАК ДРУЖБА С ДУРМАНОМ.

АЛКОГОЛЬ, НИКОТИН, НАРКОТИК ВРЕДНЫ ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, НО САМУЮ БОЛЬШУЮ ОПАСНОСТЬ ОНИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ **КОНСУЛЬТАЦИИ:**

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья **родителей** и еще на 20% - от условий жизни.
Поэтому необходимо с детства воспитывать у ребенка **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 уважение к самому себе.

Я желаю вам всего самого хорошего, здоровья вам и вашим деткам.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!

РАЗРАБОТАЛА И ПРОВЕЛА ВОСПИТАТЕЛЬ : ОРЛОВА Т.В..