**Консультация для родителей по формированию привычек ЗОЖ у младших дошкольников**

Уважаемые родители, не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка – в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители, сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека – здоровье…

Наряду с организацией правильного режима, питания, закаливания, большое место в работе детского сада отводится воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, привычек. От этого в значительной мере зависят здоровье ребенка, его контакты с окружающими.

**К культурно-гигиеническим навыкам относят:**

* Навыки по соблюдению чистоты тела;
* Культурной еды
* Поддержания порядка в окружающей обстановки;
* Культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослыми.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно. В детском саду детей приучаем мыть руки после прогулки, после пользования туалетом. Но те дети, от которых дома это не требуют, обычно нуждаются в напоминаниях. Эти умения могут быть сформированы у ребенка и перейдут в привычку только в том случае, если все окружающие взрослые будут предъявлять к нему единые требования. Маленькие дети очень восприимчивы, склоны к подражанию, они легко овладевают различными действиями. Но чтобы эти действия закрепились, стали привычными, нужно время. Со временем у него появится потребность выполнять эти правила и тогда, когда нет контроля со стороны старших. Приучить ребенка выполнять правила гигиены – значит оградить его организм от многих инфекционных заболеваний. Ребенок должен твердо усвоить, что нельзя за стол садиться с немытыми руками, нельзя есть немытые фрукты, ягоды.

**Навыки мытья рук и личной гигиены включают умение мыть лицо, уши, руки:**

* Закатать рукава;
* Открыть кран;
* Смочить руки;
* Взять мыло, намыливать до появления пены;
* Смыть мыло;
* Закрыть кран;
* Отжать руки;
* Вытереть руки полотенцем;
* Аккуратно повесить полотенце;
* Опустить рукава.

Многие правила культурной еды продиктованы заботой о здоровье человека. Приучайте ребенка правильно пользоваться вилкой, не бойтесь давать ему нож. Пусть ребенок привыкает, есть, держа вилку в левой, а нож в правой руке. Этот навык легко формируется в детстве и закрепляется на всю жизнь. Напоминайте ребенку, что пищу нужно брать понемногу, тогда ее легко пережевывать, то сидеть с набитым до отказа ртом, из которого вываливается не поместившаяся еда, очень некрасиво и соседям по столу это видеть неприятно. Если вы хотите приучить ребенка пользоваться салфеткой, не забывайте ставить салфетки на стол. Если ребенок выходит из-за стола не поблагодарив, напомните ему об этом. Напоминайте также о необходимости благодарить взрослых и детей за оказанную помощь, проявленное к нему внимание.

**Навыки опрятной еды включают умение:**

* Правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;
* Не крошить хлеб;
* Пережевывать пищу с закрытым ртом;
* Не разговаривать с полным ртом;
* Тихо выходить по окончании еды из-за стола;
* Благодарить;
* Пользоваться только своим прибором.

Трудно приучить ребенка пользоваться носовым платком, если у него не всегда есть чистый платок, и он привык обходиться без него. Поэтому не забывайте давать его ребенку или напоминайте, чтобы он сам доставал чистый платок.

**Учим пользоваться носовым платком:**

* Знать назначение носового платка;
* Не использовать его как предмет игры;
* Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению;
* Находить носовой платок в кармане;
* Самостоятельно доставать платок из кармана и пользоваться;
* Постепенное формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман;
* Обращать внимание на чистоту носового платка.

**Учим пользоваться расческой:**

* Знать свою расческу и где она лежит;
* Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования;
* Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т.п)
* Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания) «Я сам!»
* Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетной игре.
* Исключить возможность пользования чужой расчёской.

Обязательно должны быть полоскание детьми полости рта после приема пищи, чистка зубов. Эта привычка, воспитанная в детстве, помогает сохранить зубы в хорошем состоянии на долгие годы.

Консультацию подготовили воспитатели группы №3 Чепелева Е.Э