

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
АДМИНИСТРАЦИИ г. ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ г. ИРКУТСКА
ДЕТСКИЙ САД №173
(МБДОУ г. Иркутска детский сад №173)

664043 Иркутская область, г. Иркутск, ул. Медведева, д.15, тел. 48-81-73, E-mail:Kurikalova173@mail.ru

Консультация для родителей
«Посеешь привычку — пожнёшь характер»

Воспитатель: Кузьмина
Вера Валерьевна

Апрель 2020

Консультация для родителей «Посеешь привычку — пожнёшь характер»

Здравствуйте, уважаемые родители!

Какой глубокий, значимый, важный смысл содержит в себе всем известная народная мудрость: «*Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу*». Многие начинаются с привычек....
С привычек: хороших и плохих ...

Все родители хотят, чтобы их малыш был здоров, но далеко не все соблюдают главное условие сохранения здоровья – **режим дня**.

Важно знать, что правильный режим – это в первую очередь рациональное распределение времени с различными видами деятельности ребенка.

Правильно продуманный режим дня делает ребёнка дисциплинированным человеком, формирует в нём прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе, повышая работоспособность, и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

- Необходимо приучить ребёнка к тому, что его день начинается с *утренней гимнастики*, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие, настроение.

- После гимнастики следуют *водные процедуры*. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа.

Основа режима дня - физическая активность.

Если ваш малыш мало гуляет, почти не играет в игры, требующие подвижности и затраты энергии, часами сидит перед телевизором (и) или за компьютером одним словом, не тратит энергию и не устает, то он плохо спит и ест.

- **Дневной сон.** Помните, полноценный сон – важный фактор не просто физического, но и психического здоровья вашего ребенка.

- **Прогулки на улице.** Ежедневные продолжительные прогулки должны быть непременным пунктом в расписании дня малыша.

- **Питание.** Полноценное питание - это залог здоровья вашего чада и один из главных пунктов режима дня.

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Приучайте своего ребёнка соблюдать режим дня и правильно чередовать нагрузки с отдыхом, чаще хвалите малыша, окружайте заботой и лаской и тогда он будет всегда радовать вас хорошим настроением и задором.

Удачи Вам в воспитании вашего ребёнка!