**Уважаемые Родители!**

Семья – это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Именно в семье начинают закладываться [привычки ребенка](https://www.maam.ru/obrazovanie/privychki).

В формировании характера ребенка значение привычек трудно переоценить. Недаром народная мудрость утверждает: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, Посеешь привычку – пожнешь характер, Посеешь характер – пожнешь судьбу!»

Что такое привычка? Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически, постоянно и при определённых условиях. Люди так поступают в силу того, что подобные действия стали для нас естественными: утром, встав с постели, мы одеваемся, умываемся, чистим зубы; вернувшись с улицы, вытираем ноги, прежде чем войти в комнату, снимаем верхнюю одежду…. Это привычки-помощники, которые заставляют поступать так, как надо.

Для того чтобы всё это делать правильно, ребенку необходимы соответствующие навыки, связанные с тем или иным действием. Привычки складываются в детстве и закрепляются во всей последующей жизни.

СОВЕТЫ родителям по формированию привычек.

**Бодрое утро.**

Необходимо приучить ребёнка к тому, что его день начинается с утренней гимнастики, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие, настроение. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке, а продолжительность ее составляет 5-6 минут. В комплекс упражнений должны быть включены различные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепления свода стопы. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки.

**Личная гигиена.**

После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, поэтому требует постоянного ухода. 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. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубки необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

**Физическая активность- основная часть режима дня.**

Если ребенок мало гуляет, почти не играет в игры, требующие подвижности и затраты энергии, часами сидит перед телевизором или за компьютером, т. е совсем не тратит энергию и не устает, то он плохо спит и ест. Двигательная активность жизненно необходима не только для развития, но и для хорошего настроения ребенка. Помните, что физические нагрузки для ребенка важны до обеда, потому что, это хорошо сказывается на дальнейшем полноценном обеде и дневном сне.

**Дневной сон.**

Полноценный сон – важный фактор не просто физического, но и психического здоровья вашего ребенка. Выспавшийся ребенок активен, бодр, послушен.

**Прогулки на улице.**

Так как ежедневные продолжительные прогулки и активные, весёлые игры на свежем воздухе закаляют организм ребёнка, благотворно влияют на его психологический фон. Длительность прогулки напрямую зависит от возраста, сезона, и погоды. В холодное время года нужно проводить на улице по меньшей мере 2-4 часа, а летом ребенок может находиться вне дома как можно больше. Весной и летом двигательная активность увеличивается, частота походов в различные парки с каруселями, горками, турниками увеличивается, давая тем самым возможность развиваться.

**Питание.**

Полноценное питание - это залог здоровья вашего чада и один из главных пунктов режима дня. То, чем вы кормите ребенка, должно быть исключительно качественным, свежим и здоровым. Питание должно быть сбалансированным, сочетая в равных количествах белки, жиры и витамины.  Для нормального развития вашего ребёнка необходимы следующие микроэлементы: магний, натрий, железо, фосфор, кальций, йод, поэтому пища должна подбираться с учетом наличия в ней этих элементов, непосредственно влияющих на рост костей, зубов, ногтей. В рацион питания детей должны входить всевозможные крупы, фрукты, ягоды, овощи и зелень.

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

Главное условие хорошего семейного воспитания заключается в том, что родители должны сами быть такими, какими они хотят видеть своих детей.

Удачи Вам в воспитании вашего ребенка!