

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Огонек»

*Консультация для родителей
«Как воспитать у детей
здоровые привычки»*

Воспитатель: Смирнова Т.В.
2025г



Дорогие родители!

Первые здоровые привычки ребенок осваивает в семье и опирается при этом на пример близких взрослых. Как научить ребенка элементарным действиям для того, чтобы он умел быстро и самостоятельно справляться со своей одеждой, владел элементарными навыками и в результате рос здоровым и радостным? Умение быстро справляться со своей одеждой и обувью предотвращает перегрев организма малыша и дальнейшее переохлаждение на улице. А самостоятельность в одевании формирует в ребенке уверенность в себе. Поэтому предлагаем вам на второй неделе января научить малышей алгоритмам самостоятельного одевания и обувания.



Помните, что в формировании здоровых привычек у ребенка многое зависит от вас, точнее от вашего выбора одежды для малыша. с правильно подобранной одеждой, соответствующей возрасту ребенка, он скорее научится одеваться самостоятельно. выбирайте штаны и юбки на резинке. лучше, чтобы футболки или платья были широкими. обувь лучше всего выбирать на липучке — ее легче всего надевать и снимать. Кроме того, одежда должна быть удобной в ношении: из приятной ткани, подходить по размеру, и — самое важное — не стеснять движений. одежда красивая, но неудобная — это неправильный подход.



Обратите внимание на горловину кофточки или футболки. Голова ребенка должна проходить свободно и не застревать в ней. если у рубашки или платья длинные рукава, обратите внимание, чтобы они не слишком туго облегли запястье, тогда ребенок сможет закатать их сам, чтобы помыть руки. Брюки с молнией или ремешком могут стать испытанием для ребенка — в туалет он уже умеет ходить самостоятельно, а расстегнуть застежку на штанах не может без чужой помощи. по той же причине и ремень с пряжкой лучше оставьте для праздничной одежды. Штаны не должны слишком облегать ноги, малыш должен легко их самостоятельно натягивать и стягивать. вообще это относится к любому предмету одежды: слишком облегающая сложна для самостоятельного надевания. пусть носки и колготки будут чуть больше по размеру, зато ребенку будет проще с ними управляться. обратите внимание на то, что иногда проблемы возникают, когда носки красивые, с рисунком, но с изнанки торчат нитки, которые цепляются за пальцы и создают лишнее неудобство.



Обратите внимание на горловину кофточки или футболки. Голова ребенка должна проходить свободно и не застревать в ней. если у рубашки или платья длинные рукава, обратите внимание, чтобы они не слишком туго облегли запястье, тогда ребенок сможет закатать их сам, чтобы помыть руки. Брюки с молнией или ремешком могут стать испытанием для ребенка — в туалет он уже умеет ходить самостоятельно, а расстегнуть застёжку на штанах не может без чужой помощи. по той же причине и ремень с пряжкой лучше оставьте для праздничной одежды. Штаны не должны слишком облегать ноги, малыши должны легко их самостоятельно натягивать и стягивать. вообще это относится к любому предмету одежды: слишком облегающая сложна для самостоятельного надевания. пусть носки и колготки будут чуть больше по размеру, зато ребенку будет проще с ними управляться. обрати- те внимание на то, что иногда проблемы возникают, когда носки красивые, с рисунком, но с изнанки торчат нитки, которые цепляются за пальцы и создают лишнее неудобство.



позвольте малышу выбирать одежду самому. при этом выбор для ребенка не должен быть слишком большим и слишком сложным. сами отберите одежду по погоде — например, 2–3 футболки или 2–3 пары штанов, платье и т. д. — и разложите их перед ним. прокомментируйте для него варианты: «ты хочешь надеть платье или брюки?», «Белую футболку или синюю?».

лучше выбирать одежду заранее. Это очень помогает, когда нужно утром быстро собраться. вместе с ребенком подготовьте одежду уже вечером, отложите ее отдельно. а утром напомните малышу, что вчера он положил на полку черные джинсы и голубую майку. так вы избежите сопротивления — ведь это его выбор. если ребенок не хочет одеваться, капризничает, родителю важно сохранять спокойствие и доброжелательность, у малыша не возникли негативные эмоции.



Научите выбирать верхнюю одежду и аксессуары по погоде. сделайте крючок для куртки на таком уровне, чтобы ребенок мог сам снимать ее и вешать. сапоги лучше поставить в определенное место, чтобы малыши всегда знал, где их можно взять и куда поставить обратно. Шапки и шарфы тоже лучше положить в доступном для ребенка месте. Детей постарше научите пользоваться прогнозом погоды.

Взаимная помощь при одевании. если у вас несколько детей, просите старших помогать младшим. Дети иногда лучше понимают пояснения друг друга, чем объяснения родителей.

помогите ребенку научиться одеваться самостоятельно. Для этого мож- но на себе показать, как надевать вещи. Делайте это медленно, дробя свои действия и комментируя их. Когда малыши будет пробовать одеться сам, не поправляйте его и не торопите. помогать нужно, только когда он совсем не справляется, нервничает, просит о помощи.



Несколько советов, которые могут помочь ребенку в одевании:

- *когда малыши сердятся, что застрял в свитере, присоединитесь к его возмущению: «Да что ж такое! Что там мешает?»;*
- *если ребенок убегает во время одевания, постарайтесь свести догонялки до минимума. Фиксируйте состояние ребенка: «почему тебе не хочется одеваться?», но при этом объясните, что это необходимо: «нам нужно выйти на улицу, для этого надо одеться»;*
- *сочувствовать плачущему ребенку следует умеренно и продолжать настаивать на необходимости одеваться либо самостоятельно, либо с помощью взрослого: «надо надеть пальто, либо ты сам это сделаешь, либо я тебе помогу».*



Первое, о чем следует помнить, если вы хотите научить ребенка обуваться, — обувь, как и остальная одежда, должна надеваться и сниматься свободно. наиболее простой вариант, если она будет на липучках или молнии. Учиться лучше с простых вещей. в шнурках маленький ребенок просто запутается. Малыши после года-двух часто пробуют надеть ботиночки самостоятельно. поэтому, выбирая обувь, обратите внимание, насколько легко она надевается и снимается. поставьте стульчик и предложите ребенку сесть и спокойно, не торопясь, надеть ботиночки. если он перепутает ноги можно не исправлять его. скоро он сам заметит, что ему неудобно, и научится надевать их правильно.





АЛГОРИТМ ОДЕВАНИЯ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКУ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА



1



КОЛГОТКИ

2



НОСКИ

3



ФУТБОЛКА

4



ШТАНЫ

5



СВИТЕР

6



БОТИНКИ

7



ШАПКА

8



КУРТКА

9



ВАРЕЖКИ

10



ШАРФ



ОДЕВАЙСЯ НА ПРОГУЛКУ ПРАВИЛЬНО!

Учите ребенка самостоятельно ухаживать за одеждой и обувью:
предложите осмотреть свою одежду и обувь после улицы и привести ее в порядок. например, протереть обувь или почистить щеткой верхнюю одежду. Хорошо, если ребенок будет это делать самостоятельно, так он приучится к порядку и опрятности. научите малыша класть грязную одежду в корзину для стирки, а чистую — убирать в шкаф. все эти навыки вызовут у ребенка интерес к самостоятельному одеванию.

помните, что самостоятельность действий в одевании формирует в ребенке уверенность в себе!

