

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ФОРМИРОВАТЬ У РЕБЁНКА ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

1. Показывайте личный пример

– Дети копируют взрослых. Умывайтесь, делайте зарядку, ешьте овощи — и ребёнок с радостью будет повторять.

2. Объясняйте простыми словами, зачем это нужно

– Не «Надо!», а «Чистые руки — чтобы не болел животик», «Зубки — чтобы они были крепкими».

3. Превратите уход за собой в игру

– У зубной щётки может быть имя. Мыть руки можно песенкой. Зарядка — с мячом, игрушкой, зеркалом.

4. Хвалите за самостоятельность

– «Ты молодец, что сам напомнил про чистку зубов» — важнее, чем «Ты опять забыл!».

5. Формируйте режим дня

– Сон, еда, прогулки и отдых — по стабильному распорядку дают чувство уверенности и защищённости.

Педагог — психолог: Бабичева Ю.Л.