**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как сформировать правильное отношение ребенка к своему здоровью**

      Никто из взрослых людей не станет спорить о том, что развитие ребенка дошкольного возраста будет определяться  теми отношениями, которые складываются у  него с близкими людьми. Отсюда и утверждение, что отношение ребенка к своему здоровью будет начинаться с его семьи. Малыши раннего дошкольного возраста не могут адекватно оценивать состояние своего здоровья, на данном этапе актуальны лишь  некоторые ощущения, которые испытывает ребенок связанные с деятельностью  его организма. Поэтому очень важно на данном этапе прививать ребенку положительные привычки к здоровому образу жизни, что приведет к формированию у ребенка навыков  безопасного поведения. Привычка – это   стереотип действия для ребенка, который стал для него обычным, постоянным, а в свою очередь привычка формируется на основе навыка – способа действия усвоенного до автоматизма. Это все равно, что если ребенок научился хорошо кататься на велосипеде, ему это нравится и он  большую часть своего досуга будет проводить, гоняя на велосипеде, так и с  формированием привычек. Когда ребенок сталкивается с новым видом деятельности, возникает привычка, так как появляются новые обязанности. Особенно важно обращать внимание на те действия ребенка, с которыми он встречается впервые. Например, обучая ребенка умыванию, чистке зубов, следует проследить за тем, чтобы  формировалась привычка класть предметы (вещи) на место. Немаловажную роль здесь будет играть  не только словесное указание взрослого, но и его личный пример. Каждое предлагаемое ребенку действие требует детального объяснения, которое будет доступным для детского понимания. Конечно, для формирования положительных привычек необходима похвала взрослого и положительные результаты, которых достиг  сам малыш.

Поэтому важно:

1.формировать  у ребенка правильное, положительное отношение к физическому развитию;

2. формировать положительные, безопасные навыки поведения (зарядка, культурно-гигиенические навыки)

3. не скупитесь на похвалу, так она сильнее действует, чем порицание;

4.воспитывайте у ребенка чувство ответственности за свое здоровье, человечность;

5.не забывайте, что Вы главный пример для подражания.

**Как Вы относитесь к своему здоровью, так будет относиться и  ваш ребенок!**