**МДОУ «Детский сад № 47»**

**Консультация для родителей**

**«Посеешь привычку — пожнёшь характер»**

**Подготовила**

**воспитатель**

**Чехранова О.В.**

Ярославль 2016

**Консультация для родителей**

**«Посеешь привычку — пожнёшь характер»**

«Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу» - говорит народная мудрость. Многое начинается с привычек… С привычек: хороших и плохих.

Привычки, приобретённые в детстве, сохраняются длительно и становятся второй натурой.

В раннем возрасте ребенок еще не в состоянии осмыслить правила и нормы поведения, но родители должны помочь ему выработать необходимые умения. Приучите, например, ребенка самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, тем самым вы заложите основу для формирования трудолюбия.

Приучите малыша содержать в порядке игрушки, пользоваться носовым платком, складывать перед сном одежду, и вы воспитаете у него аккуратность.

От того, воспитаете ли вы у малыша необходимые культурно-гигиенические навыки, будет зависеть его здоровье.

Отучить малышей от нежелательных привычек нелегко, поэтому лучше своевременно позаботиться о приобретении тех качеств, которые будут помогать ему в жизни.

Все родители хотят, чтобы их малыш был здоров, но далеко не все соблюдают главное условие сохранения здоровья - режим дня. Режим помогает физиологическим процессам (засыпанию, пробуждению, приёму пищи) протекать с минимальными затратами энергии, нервов и времени. Другими словами, правильно продуманный режим дня делает ребёнка дисциплинированным человеком, формирует в нём прекрасные качества: организованность, самостоятельность и при этом положительно влияя на его здоровье и умственную активность.

Какие возможны проблемы с приучением к режиму дня?

Проблемой для многих родителей является то, что ребенок ни в какую не хочет ложиться в постель вечером до 21:00. Зачастую, эта проблема, связанна с недостатком физической активности ребенка. Если ваш малыш мало гуляет, почти не играет в игры, требующие подвижности и затраты энергии, сидит перед телевизором (и) или за компьютером, то он хуже спит и ест. Двигательная активность жизненно необходима не только для развития, но и для хорошего настроения ребенка.

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

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