

# «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ДЕТЕЙ»

Консультация для родителей.

Подготовила: Инструктор по физической культуре Кобелева Т.И.

Всем известно, что кроме полезных привычек, помогающих детям сохранять здоровье и облегчать нашу жизнь, существуют и вредные привычки, которые плохо влияют на организм ребенка и доставляют немало забот взрослым.

Попробуем разобраться с некоторыми вредными детскими привычками.

## **1-й тип вредных привычек.**

### **Привычка грызть ногти.**

Ногти нам необходимы. Благодаря ногтям мы можем крепко уцепиться за что-либо; они позволяют нам брать пальцами мелкие предметы; без ногтей нам было бы трудно почесаться или удержать в руке мяч. Без ногтей мы испытывали бы множество неудобств, поэтому о хорошем состоянии ногтей стоит позаботиться.

Если ваш ребенок все еще сомневается в том, что ногти- большая ценность, сделайте вместе такой эксперимент: заклейте ребенку (в игре) кончики пальцев скотчем или лейкопластырем на 15-20 минут. Он почувствует, что оказался как будто бы без ногтей. Пусть ребенок с вашей помощью понаблюдает за собой: как непривычно, неудобно еще будет выполнять самые обычные повседневные действия.

**Есть два важных правила, касающихся ногтей и ухода за ними.**

**Нельзя грызть ногти.** Пальцы от этого становятся неловкими и безобразно выглядят. Дети, которые постоянно обгрызают ногти, рискуют получить воспаление мякоти пальца, а оно бывает очень болезненным и может даже потребоваться операция для его лечения.

**Ногти следует держать в чистоте.** После игры на улице или работы по дому под ногтями часто скапливается грязь, что очень опасно для здоровья.

### **Ковыряние в носу.**

Эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Ей даже посвящались научные исследования и придумали название — ринотиллексомания.

Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию

### **Ковыряние в зубах.**

Это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас. Разные предметы травмируют эмаль и могут повредить дёсны. В результате стоматологические проблемы обеспечены. Приучайте ребенка полоскать рот после еды.

## **Постоянное жевание жвачки**

Жевательную резинку целесообразно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти — и тогда просто не сможет нормально открываться (или закрываться!) рот.

## **2-й тип вредных привычек**

### **Невротические привычки**

- Невротические привычки, связанные с патологическими проявлениями со стороны нервной системы в ответ на стресс, разовый или постоянный, на неправильное поведение взрослых, стремящихся искоренить, а вместо этого, наоборот, закрепляющих эти привычки. Речь идёт о таких вредных привычках, как **энурез** (непроизвольное мочеиспускание), **энкопрез** (недержание кала), **навязчивые движения рук (пальцевой невроз) или лица, головы, тела, плечевого пояса (тики) и др.**

### **3-й тип вредных привычек**

#### **ПРИВЫЧКИ, связанные с избалованностью.**

- Это привычки идут из семьи. Это капризы и слёзы на тему «не могу, не хочу, не буду», до боли знакомые всем. Ребёнок, привыкший дома к мгновенному удовлетворению всех желаний, не умеющий и не желающий самостоятельно одеваться, есть, играть, требующий постоянного внимания и ждущий, что все его будут развлекать, первые дни и даже месяцы в детском саду не понимает, почему здесь всё иначе, чем дома. Большинство детей, воспитывающихся дома как **«кумир семьи»**, искренне не способны не только учитывать чужую точку зрения, а просто убеждены, что значения имеют только их желания. Они не ведают слов «нельзя», «не надо», не представляют себе, что, значит, слушаться, не малейший отказ со стороны взрослых или других детей обижаются и сердятся.

Твёрдое, но благожелательное отношение педагога, положительный пример других детей и, конечно, контакт с семьёй воспитанника – залог успеха.

Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.

У каждого из нас есть и хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.