



**Вредные привычки появляются у нас сами собой, а полезные не приживаются, либо делаются с напоминания близких и родных. А они делают нашу жизнь лучше!**

□

Мы собрали несколько интересных идей для всей семьи.

- Хороший завтрак

Почему кто-то утром бежит в детский сад вприпрыжку, а кто-то вялый и сонный? Всё понятно: сонный не позавтракал! Правильная еда — каша с фруктами, румяные сырники — заряжает бодростью с самого утра. Но для ребёнка завтрак обязательно должен быть красивым и необычным.

□

- Зарядка и танцы

Помогите проснуться своему телу. Заниматься приятнее всей семьей. К слову, разминаться полезно не только утром, но и после того, как долго сидел за столом — например, рисовал или читал.

□

- Читательские часы

К слову о чтении. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок больше времени уделял чтению, но не все понимают, что для этого нужно проявлять интерес к данному процессу. Обсуждайте книги, создавайте условия и читайте всей семьей.

□

- Включите музыку

Это действительно очень полезно! Музыка развивает, успокаивает и учит лучше понимать эмоции. А еще, под нее можно весело проводить время и активно двигаться.

□

- Волшебная чистота

Это вопрос привычки, которую лучше прививать с раннего детства. С малышами уборку можно превратить в игру: ночью игрушки хотят спать в домике, а не на полу! Ой-ой, волшебные двери на ночь закрываются: надо успеть забежать в коробку-дом!