

Подготовили: воспитатель Булгарова Алина Сергеевна, 1КК и
воспитатель Орлова Наталья Владимировна, 1 КК.

Вредные привычки у дошкольников: профилактика и коррекция

Что такое вредные привычки?

Это повторяющиеся действия, которые мешают здоровому развитию ребёнка, нарушают поведение или могут привести к проблемам со здоровьем.

Наиболее распространённые вредные привычки у дошкольников

- **Сосание пальца или предметов** — способ успокоения при тревоге или усталости.
- **Грызение ногтей** — часто связано с волнением или скукой.
- **Трогание лица, волос, ковыряние в носу** — формируется как автоматическое действие.
- **Плохая осанка, сутулость** — результат слабого мышечного корсета и неправильной позы.
- **Переедание сладкого, отказ от полезной пищи** — формирование неправильных пищевых привычек.
- **Излишнее использование гаджетов** — снижает активность и внимание.

Почему они возникают?

- Недостаток внимания взрослых
- Стресс, тревожность, смена обстановки
- Подражание другим детям
- Скука, отсутствие интересных занятий
- Потребность в саморегуляции

Как предотвратить вредные привычки?

- Создавать спокойную, доброжелательную атмосферу
- Устанавливать чёткий режим дня
- Давать ребёнку возможность двигаться, играть, исследовать

- Обеспечивать разнообразные занятия: лепка, рисование, конструкторы
- Хвалить за успехи, поддерживать уверенность
- Быть примером здорового поведения

Коррекция вредных привычек

- **Не ругать и не стыдить ребёнка** — это усиливает тревогу.
- **Отвлекать на интересное действие:** игра, задание, просьба о помощи.
- **Объяснять простыми словами**, почему привычка вредна.
- **Предлагать альтернативу:**
 - вместо грызения ногтей — антистресс-игрушку;
 - вместо сосания пальца — мягкую игрушку для сна;
 - вместо гаджетов — настольные игры, пазлы, творчество.
- **Закреплять успехи похвалой.**

Роль родителей и педагогов

- Внимательно наблюдать за ребёнком
- Поддерживать единый подход дома и в детском саду
- Создавать условия для эмоционального комфорта
- Помогать ребёнку развивать навыки саморегуляции

Памятка для взрослых

- Вредная привычка — это сигнал, а не «плохое поведение».
- Ребёнку нужна помощь, а не наказание.
- Терпение и поддержка — главный путь к успеху.