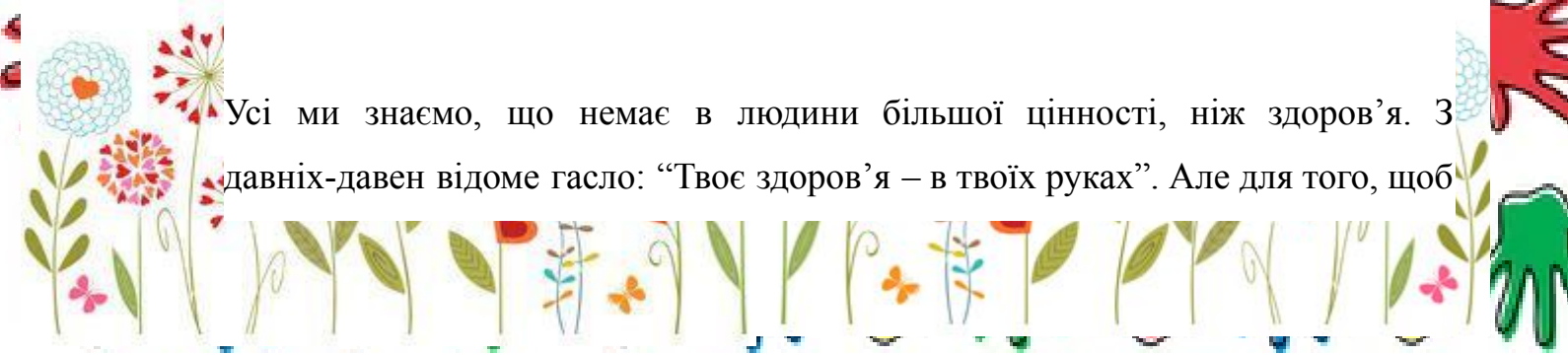


Консультація для батьків

«ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ - БАГАТСТВО КРАЇНИ!»



Усі ми знаємо, що немає в людини більшої цінності, ніж здоров'я. З давніх-давен відоме гасло: "Твоє здоров'я – в твоїх руках". Але для того, щоб

навчитися берегти здоров'я, треба знати про самих себе, про стан свого організму. Слово «здоров'я» супроводжує дитину з моменту її народження. Ще навіть не знаючи, що воно означає, три-п'ятирічний малюк каже: “Я здоровий, якщо не хворію. І почасти то вже є відповіддю.

Формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей та дорослих громадян України – одна з актуальних проблем нашого суспільства. Розбудова держави, її подальший розвиток прямо залежить від здоров'я населення, від збільшення кількості здорових, міцних, сильних тілом і духом людей.

Батьків та педагогів передусім хвилює питання, як зміцнити здоров'я дітей. Потік різноманітної інформації та практичних порад надто великий і часто-густо безрезультатний, поза як окрім думок, потрібні реальні дії, щоденна праця батьків, вихователів і самих дітей, спрямована на зміцнення здоров'я.

Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, тим паче, що рівень захворюваності дітей нашої держави дедалі зростає. Щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, слід виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. У дошкільнят виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли діти засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони поповнюватимуть і вдосконалюватимуть протягом усього свого життя.

Здоров'я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя як найважливішого дарунку природи. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати

ґрунтовні знання про основи здоров'я потрібно дітям з раннього віку, щоб знання, вміння та навички перейшли в звичні, необхідні потреби.

Дошкільники ще з раннього віку оволодівають певним обсягом стихійних знань про здоров'я, їх цікавить власний організм, вони намагаються дослідити його як можуть. Малюки несподівано для себе роблять відкриття, наслідуючи дорослих, доглядаючи власне тіло.

Дитина допитливо пізнає все навколо себе. Що таке мило, зубна паста, що з ними потрібно робити. А також пізнає сама себе. Для чого вони, ці допитливі оченята? Цікаво знати, що будемо їсти на сніданок. Найпершим про це дізнався носик, який почув запах із кухні. Так буде завжди, якщо носик у дружбі з носовою хусточкою. До речі, а для чого треба їсти? Щоб вирости сильною і здоровою людиною. Отже, їсти треба гарно, з апетитом і обов'язково подякувати. Бо хороші слова – це теж здоров'я.

Малюку хочеться дізнатися, чому дівчатка носять бантики, дідусь – окуляри. Для чого треба вчасно лягати спати, загоряти, ходити босоніж, обливатися водою. Що треба робити в разі виникнення болю. Як позбутися різного нездоров'я і бути завжди здоровим.



Щоб дитина знала, що таке здоров'я, що впливає на нього, що для нього корисне, а що – шкідливе, як зберегти і зміцнити своє здоров'я й здоров'я інших людей, мають ретельно подбати дорослі (батьки й педагоги). Головне – правильно дібрати інформацію для подання дітям: щоб вона була наукова, доступна для сприймання дошкільнятами, зорієнтована на формування в них практичних навичок дбайливого ставлення до свого здоров'я, спиратися на традиції українського народу в збереженні та зміцненні здоров'я.

Вивчаючи абетку здоров'я, дошкільники дізнаються чимало про себе. Важливо забезпечити дітям здоровий спосіб життя, створити валеологічно та екологічно обґрунтовані умови для організації ігрової, трудової і навчальної діяльності.

Формування в дітей знань про основи здоров'я передбачається в процесі повсякденного життя та на окремих заняттях. Допомагають їм дорослі – педагоги, медики, допоміжний персонал дошкільного навчального закладу в



тісній співдружності з батьками. Усі вони мають бути зразком досконалості, духовної та фізичної гармонії, чітко усвідомлюючи свою приналежність до виховання здорової нації. Шляхи і методи для цього кожному належить вибрати свої, найбільш прийнятні для конкретної дитини, її здібностей, потреб, інтересів, але такі, щоб вона одночасно і розважалася,

і збагачувалася знаннями та вміннями дбати про своє здоров'я.