Дошкільний вік ваших дітей-



це важливий період для виховання й розвитку тих умінь і навичок, які слугуватимуть їх здоров´ю все життя. І не менш важливий період для закладання підвалин міцного здоров´я, здорової психіки, моральної стійкості, гармонійного розвитку, уміння і потреби саморозвитку. Дитині необхідні розумні правила і обмеження, які поступово з´являються в їхньому житті. Соціальне спілкування, їх розвиток неможливі без передачі їм батьківських знань. Саме батьки закладають основи життєвої компетентності своєї дитини, допомагають своїм чадам опановувати складну науку життя.

Здоровий спосіб життя для дітей дошкільного віку визначається такими параметрами:

- **дотримання режиму дня;**
- **належне оволодіння культурно-гігієнічними навичками;**

- раціональне харчування та культура споживання їжі;
- дотримання рухового і повітряного режимів;
- режим активної діяльності та відпочинку;
- профілактичні заходи для збереження здоров´я;
- духовний розвиток і гармонійні стосунки з довкіллям та із самим собою;
- душевний комфорт і психологічна рівновага.

Здоровий спосіб життя – це сформованість психологічної установки на збереження, зміцнення та примноження власного здоров´я та здоров´я оточуючих, активна діяльність індивіда в цьому напрямку.

Здоровий спосіб життя – не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка у різноманітних ситуаціях.

Навчити дитину змалечку берегти своє здоров´я — завдання батьків.



БАТЬКИ — ПРИКЛАД ДЛЯ ДІТЕЙ



1. Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров´я.

2. Ведіть здоровий спосіб життя.

3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці вправи ранкової гімнастики. Виробляйте сталу звичку та потребу в цьому.

4. Практикуйте вдома певну систему оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини.

5. Налагодіть у сім´ї активно-динамічний відпочинок.

6. Організовуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.

7. Пам´ятайте, що здоровий спосіб життя – це правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, активний відпочинок і здоровий мікроклімат у родині.

8. Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей. Пам'ятайте! Діти схильні імітувати ваші дії в дитячому садку.



9. Формуйте у дітей світоглядно-оздоровчу поведінку на основі реалізації принципів: пізнай себе, створи себе і допоможи собі сам.

10. Впроваджуйте різноманітні форми роботи з валеологічного виховання, спрямовані на формування в дітей уявлень про правила безпечної поведінки під час ігор, про можливості людського організму, про користь рухової активності, здоровий спосіб життя.

11. Застосовуйте вдома різні профілактично — корекційні вправи з олівцями, скакалками та іншими підручними предметами.

12. Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров´я:

- **виконувати різні фізичні вправи;**

- правильно харчуватись;
- загартовуватись;
- спілкуватися з друзями;
- дотримуватися особистої гігієни;
- дотримуватися режиму дня;
- знаходити час для розваг на свіжому повітрі, дивитися цікаві телепередачі, користуватися бібліотекою і т. д.



ГІГІЄНА



1. Дотримуйтесь завжди правил гігієни та привчайте до цього дитину.

2. Не забувайте, що правила особистої гігієни пов´язані з усіма видами діяльності і відпочинку дітей.

Особиста гігієна – це піклування про чистоту тіла, одягу, взуття.

3. Систематично контролюйте якість виконання культурно-гігієнічних завдань.

4. Виконання дітьми культурно-гігієнічних навичок супроводжуйте відповідною мотивацією.

5. Розвивайте у дітей вміння та навички догляду за тілом.

6. Привчайте дитину правильно чистити зуби.



7. Слідкуйте, щоб дитина мила руки перед прийманням їжі, після туалету, повернення з прогулянки, ігор із тваринами та завжди, коли руки брудні.

8. Привчайте дітей мити ноги не тільки перед нічним сном, але й перед денним, особливо влітку.

9. Регулярно зрізайте нігті на руках і ногах, тримайте їх у чистоті.

10.Зачісуйте волосся дитині її власним гребінцем. Мийте волосся не рідше ніж раз на тиждень.

11.Одягайте дитину в одяг, який пропускає повітря і вологу.

12.Косметичні засоби, які ви використовуєте з гігієнічною або лікувальною метою, повинні відповідати віку дитини.



ХАРЧУВАННЯ.



1. Пам´ятайте, що раціональне харчування – одна з основних умов здоров´я людини, її довголіття, плідної праці.

2. Поєднуйте у їжі в правильному співвідношенні речовини, які входять до складу тканин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду.

3. Дотримуйтесь режиму харчування. Зумійте переконати свою дитину споживати всі пропоновані їй

страви, навіть ті, які вона не любить, але які для неї необхідні й корисні.

4. Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, коли вона попросить їсти. Ласкаво поясніть, що їсти треба у відведений для цього час.

5. Давайте тільки ту кількість їжі, яку дитина з´їдає із задоволенням.

6. Утримуйтесь від розмов про те, що дитина мало або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.

7. Дотримуйтесь навичок гігієни харчування і виробляйте їх у дітей.

8. Пам´ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися виделкою, ложкою, володіння елементарними



навичками культури споживання їжі.

9. Підкреслюйте необхідність добре пережовувати їжу, не вживати надто гарячої чи холодної страви, не відкушувати великих шматочків, жувати із закритим ротом.

10.Не забувайте, що найкориснішими є ті овочі і фрукти, які властиві нашому регіону, ростуть у наших садах.

11.Серйозним недоліком харчування є „прихований голод” – дефіцит йоду, який може привести до незворотніх процесів в організмі дитини. Вживання в їжу йодованої солі – вихід з даної ситуації.

12.Їжу завжди тримайте закритою, особливо в літній період.

13.Не слід вживати в їжу продуктів глибокого замороження, незнайомих грибів, продуктів з великим вмістом солі, недостатньо прожарені або проварені м´ясо, рибу, сиру воду.



ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ



1. Створюйте в сім´ї комфортне середовище для дитини. Любіть її. Не забувайте про тілесний контакт із нею. Знаходьте радість у спілкуванні з

нею.

2. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюйте її сильні властивості.

3. Адекватно реагуйте на негативні емоційні вияви дитини.

4. Задовольняйте природну потребу дитини в емоційній безпеці.

5. Вчіть дитину дотримуватись порядку, пояснюючи його важливість для збереження позитивних емоцій.

6. Запобігайте виникненню депресивних станів.

7. Формуйте в дітей відчуття власної досконалості (усвідомлення образу „я", самооцінка, рівень домагань, особистісні очікування), потребу в постійному самовдосконаленні.

8. Наповніть свою душу й серце любов´ю до всіх і до всього. Передавайте це дітям. Більше всміхайтеся. Це запорука

здорової сім´ї,
особистого здоров´я –
вашого й ваших дітей.

9. Не робіть за дитину те, що вона у змозі зробити сама. Вона може і надалі



використовувати вас, як прислугу.

10.Не читайте дитині нотацій і не кричіть на неї, інакше вона буде змушена захищатися, прикидатися глухою.

11. Змиріться з тим, що дитина любить експериментувати. Так вона пізнає світ.

12. Дитина вчиться на власному досвіді, тому не слід оберігати її від наслідків власних помилок.

13. Заохочуйте допитливість дитини. Якщо ви спробуєте спекатися її, коли вона ставить відверті запитання, дитина шукатиме відповіді на стороні.

14. Коли дитина з вами розмовляє, слухайте її уважно, із розумінням, не перебиваючи і не відвертаючись. Не дайте їй запідозрити, що вас мало цікавить те, що вона говорить.

15. Не ставте занадто багато запитань і не встановлюйте безліч правил для дитини: вона не звертатиме на вас уваги.

16. Нехай дитина дає волю своїм фантазіям. Жива уява – дарунок, властивий дитинству. Ніколи не придушуйте його!



17. Поява дитини в родині може викликати кризу в житті старшої дитини. Ставтеся до дітей однаково. Старша дитина
повинна знати, що ви любите її ні трохи не менше, ніж інших дітей.

18. Гарний спосіб припинити сварку між дітьми – перемінити обстановку, відволікти їх.

19. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми, любіть її такою, якою вона є. Якщо ви хочете розвинути в дитини певні якості, ставтеся до неї так, ніби вони вже є.

20. Кращий спосіб виховати відповідальність і впевненість у собі – надати дитині можливість самостійно приймати рішення.

21. Не поправляйте дитину в присутності сторонніх. Якщо ви скажете їй усе спокійно, віч-на-віч, вона зверне набагато більше уваги на ваше зауваження.

22. У стосунках із дитиною не покладайтеся на силу. Це озлобить її і привчить до того, що зважати слід лише на силу.

23. Знайдіть будь-яку галузь реальних успіхів, підкреслено виділяйте таку діяльність, у якій дитина успішна, може самореалізуватися,
самоствердуватися, переживати успіх і пов´язані з ним позитивні емоції, знайти втрачену віру в себе.

24. Проаналізуйте разом із дитиною (у вільній ненав´язливій формі) можливі варіанти подолання тих, чи інших складних ситуацій повсякденного життя, які часто зустрічаються, або можуть зустрітися дитині.

25. Виховуючи дитину, не забувайте про її темперамент та особливості психічних проявів у зв´язку з цим.



ЗАГАРТУВАННЯ



1. Використовуйте природні засоби

оздоровлення та загартовування.

2. Загартовуйтесь разом з дитиною.

3. Пам´ятайте, що загартовування впливає на загальний стан здоров´я та поведінку дітей, дає позитивний результат тоді, коли гартувальні процедури проводяться в певній послідовності, чітко дозовані й систематично повторюються.

4. Не забувайте, що систематичне загартовування допомагає організму боротись із захворюванням, особливо із застудними.

5. Домагайтеся розуміння дітьми настанови: усьому свій час. Привчайте дітей дотримуватись рухового й повітряного режимів, постійного часу сну та приймання їжі.

6. Забезпечуйте щоденне перебування дітей на повітрі, відповідність їхнього одягу погоднім умовам.

7. Здійснюйте загартовування сонячним промінням. Тривалість прийняття сонячних ванн від 3-4 хвилин до 15 хвилин.

8. Проводьте водні процедури (обливання ніг та тіла, вологе обтирання рукавичкою або рушником).

9. Не забувайте, що ходіння босоніж – це засіб загартовування організму та зміцнення здоров´я.



10. До ходіння босоніж дитину треба привчати із раннього віку. Починати улітку за температури повітря, не нижчої від 24 градусів.

11.Поєднуйте ходіння босоніж зі щоденними ваннами для ніг, поступово знижуючи температуру води.

12.Пам´ятайте, що гарячий пісок і асфальт, гостре каміння та шлак, соснові шишки й голки діють на дитячий організм, як сильні подразники, а теплий пісок, м´яка трава – заспокійливо.



Посилання на джерело:

https://vseosvita.ua/library/poradnik-batkam-sodo-zdorovogo-sposobu-zitta-ditini-397968.html