

Консультація для батьків “Здоров’язбереження вдома для дітей раннього віку”

Ранній вік — найважливіший період формування здорових звичок. Саме вдома дитина отримує перші уявлення про гігієну, харчування, безпеку та активність. Завдання родини — створити атмосферу, що підтримує розвиток і зміцнює фізичне та емоційне здоров’я малюка.

1. Рухова активність щодня

У цьому віці діти активно пізнають світ через рух.

Створіть безпечний простір для:

повзання та перших кроків,
легких рухливих ігор,
лазіння на м’які модулі,
катання м’ячів, штовхання великих іграшок.

Порада: проводьте хоча б 2–3 активні “руханки” на день по 5–10 хв.

2. Правильний режим дня

Режим формує стабільність і відчуття безпеки.

Важливо дотримуватися:

одночасного пробудження й сну,
регулярних прогулянок (2 рази на день),
своєчасного харчування.

Пам’ятайте: недосипання — одна з головних причин дратівливості й частих застуд у дітей.

3. Здорове харчування

У ранньому віці формується смак і ставлення до їжі.

Рекомендується:

пропонувати овочі, каші, фрукти, молочні продукти,
мінімізувати цукор, солодощі, соки в пакетах,
давати їжу за столом, без гаджетів,
формувати маленькі порції та дозволяти дитині їсти самостійно.

Порада: робіть меню простим, різноманітним і наближеним до натурального.

4. Гігієнічні навички

Важливо привчати до:

миття рук перед їжею та після прогулянки,

чищення зубів двічі на день,
охайності та самообслуговування (витерти ручки, скласти іграшки).

Приклад: перетворюйте гігієну на гру — пісеньки, віршики, піктограми.

5. Емоційне здоров'я

Спокійний дорослий = спокійна дитина.

Підтримуйте:

м'який тілесний контакт (обійми, погладжування),
передбачуваність у щоденних діях,
повільні ритуали перед сном (книжка, тиха музика),
позитивні фрази замість наказів.

Якщо дитина плаче:

дозвольте їй висловити емоції, проговоріть: “Ти засмутився, я поруч”.

6. Безпека простору

Організуйте квартиру так, щоб дитина могла активно рухатися без ризику:
закріпіть меблі,
приберіть дрібні небезпечні предмети,
використовуйте заглушки для розеток,
захистіть гострі кути.

Порада: зону для гри зробіть на підлозі, із килимком або м'яким покриттям.

7. Прогулянки та свіже повітря

2 год. щодня — мінімум.

Прогулянки зміцнюють імунітет, стимулюють апетит, покращують сон.
Навіть у прохолодну погоду корисно бути надворі, якщо дитина здорова.

8. Менше екранів — більше взаємодії

ВООЗ не рекомендує екрани дітям до 2 років.

Для старших — не більше 30 хв. на день.

Краще замінити:

спільними іграми,
читанням,
музичними хвилинками,
сенсорними іграми.

9. Формування здорових звичок у родині

Діти наслідують дорослих.

Якщо в родині — рухливість, правильне харчування, позитивне ставлення до гігієни й режиму — дитина автоматично переймає ці моделі.

Пам'ятайте:

Здоров'язбереження — не складна система, а щоденні маленькі дії, які разом створюють велике фундаментальне здоров'я вашої дитини.

Підготувала: вихователь Олена ЛЯШИК