

# ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

## «Як виховати здорову дитину»

*Інформаційний матеріал щодо збереження,  
формування та зміцнення здоров'я дошкільнят*



# Здорова дитина - майбутнє України

Дошкільний вік – 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, вміння і потреби саморозвитку.



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. Це не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка у різноманітних ситуаціях.

**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;
- душевний комфорт і психологічна рівно

# Культурно-гігієнічні навички

Культурно-гігієнічні навички в значній мірі формуються в дошкільному віці, так як нервова система дитини надзвичайно пластична, а дії, пов'язані з прийняттям їжі, одяганням, умиванням, повторюються щодня, систематично і неодноразово.

В дітей виховуються навички щодо дотримання чистоти тіла, культури їжі, підтримання правильних взаємин дітей один з одним і з дорослими .

## Шановні батьки :

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.
3. Систематично контролюйте якість виконання культурно-гігієнічних завдань.
4. Розвивайте у дітей вміння та навички догляду за тілом.
5. Слідкуйте, щоб дитина мила руки перед прийманням їжі, після туалету, повернення з прогулянки, ігор із тваринами та завжди, коли руки брудні.
6. Косметичні засоби, які ви використовуєте з гігієнічною або лікувальною метою, повинні відповідати віку дитини.



# Організація харчування дітей

Харчування дітей має ряд відмінностей від харчування дорослих. У період дитинства, потреба в харчових речовинах і енергії дещо вище, ніж у дорослих. Це пов'язано з бурхливими темпами росту і розвитку дитини.

## Шановні батьки:

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

4. Дотримуйтеся навичок гігієни харчування і виробляйте їх у дітей.



5. Пам'ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися виделкою, ложкою володіння елементарними навичками культури споживання їжі.

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

7. 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.

8. Не слід вживати в їжу продуктів глибокого замороження, продуктів з великим вмістом солі, недостатньо проварені м'ясо, рибу, сиру воду.

# Рухова активність дошкільників

Рухова активність – природна потреба дитини в русі.

Правильно організована рухова активність є запорукою формування у дитини звички до здорового способу життя.

Пам'ятайте, що координація рухів у дітей дошкільного віку розвивається переважно під час гри та самостійної рухової діяльності.



- Важливо створити належні умови для того, щоб дитина могла вільно рухатися як вдома, так і на вулиці. Не варто стримувати природну активність малюка .

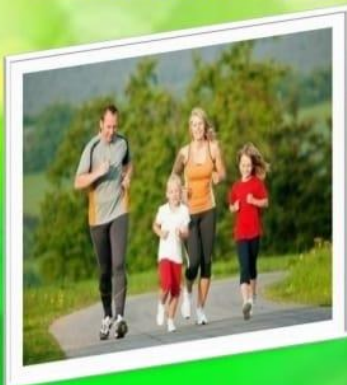
- Не слід постійно оберегати малюка від можливих падінь, та ударів, весь час водити його за руку. Наслідком такого виховання, як правило, стає наступне відставання у розвитку рухових навичок дитини.

- Разом із тим даючи дитині певну свободу, потрібно вчити її бути обережною, спрямовувати її рухову активність на пізнання навколишнього середовища.

- У жодному разі не дорікайте дитині за її невдачі, невміння. Виховуйте в малюка цілеспрямованість та впевненість у собі.

- Найкраще малюк досягає успіху, коли ви граєтеся разом із ним, а він вас наслідує.

- Занадто спокійну та неквапливу дитину доцільно частіше залучати до рухливої гри, зацікавлювати новою іграшкою чи вигаданням якоїсь неординарної ситуації.



# Загартування дошкільнят

Загартовування відіграє найважливішу роль у формуванні імунітету дитини. Дітки, яких починають гартувати в 2-3 роки рідше хворіють, швидко адаптуються, енергійні і рухливі, з гарним апетитом.



Однак проводити процедури загартування потрібно строго виконуючи основні правила:

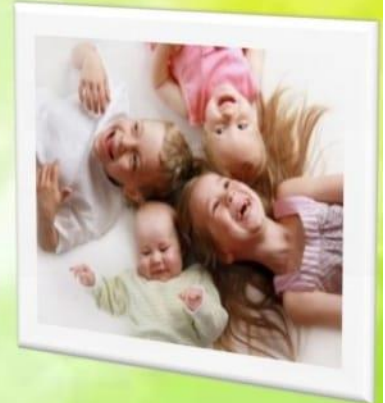
1. Використовуйте природні засоби оздоровлення та загартування.
2. Загартовуйтеся разом з дитиною.
3. Пам'ятайте, що загартовування впливає на загальний стан здоров'я та поведінку дітей, дає позитивний результат тоді, коли гартувальні процедури проводяться в певній послідовності, чітко дозовані й систематично повторюються.
4. Забезпечуйте щоденне перебування дітей на повітрі, відповідність їхнього одягу погоднім умовам.
5. Здійснюйте загартовування сонячним промінням. Тривалість прийняття сонячних ванн від 3-4 хвилин до 15 хвилин.
6. Проводьте водні процедури (обливання ніг та тіла, вологе обтирання рукавичкою або рушником).
7. Не забувайте, що ходіння босоніж – засіб загартовування організму та зміцнення здоров'я.
8. Поєднуйте ходіння босоніж зі щоденними ваннами для ніг, поступово знижуючи температуру води.
9. Пам'ятайте, що гарячий пісок і асфальт, гостре каміння, діють на дитячий організм, як сильні подразники, а теплий пісок, м'яка трава – заспокійливо.



# Емоційний комфорт



Емоційне благополуччя дитини - це не тільки його позитивні емоції, це почуття емоційного комфорту в цілому, почуття захищеності і довіри до світу. Все це формується завдяки родині і найближчому оточенню.



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.

3. Формуйте в дітей відчуття власної досконалості (усвідомлення образу „я”), потребу в постійному самовдосконаленні.

4. Наповніть свою душу й серце любов'ю до всіх і до всього. Передавайте це дітям. Більше всміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я – вашого й ваших дітей.

5. Не робіть за дитину те, що вона у змозі зробити сама. Дитина вчиться на власному досвіді, тому не слід оберігати її від наслідків власних помилок

6. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми, любіть її такою, якою вона є.

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

8. Виховуючи дитину, не забувайте про її темперамент та особливості психічних проявів у зв'язку



# Батькам на замітку

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. Організуйте 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 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. Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров'я:

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

