



**Здоров'я бережіть, доки малі,
І мудрими йдять по цій землі.
Хай кожен з вас запам'ятає,
Що без здоров'я щастя не буває.**





10 заповідей здорового способу життя



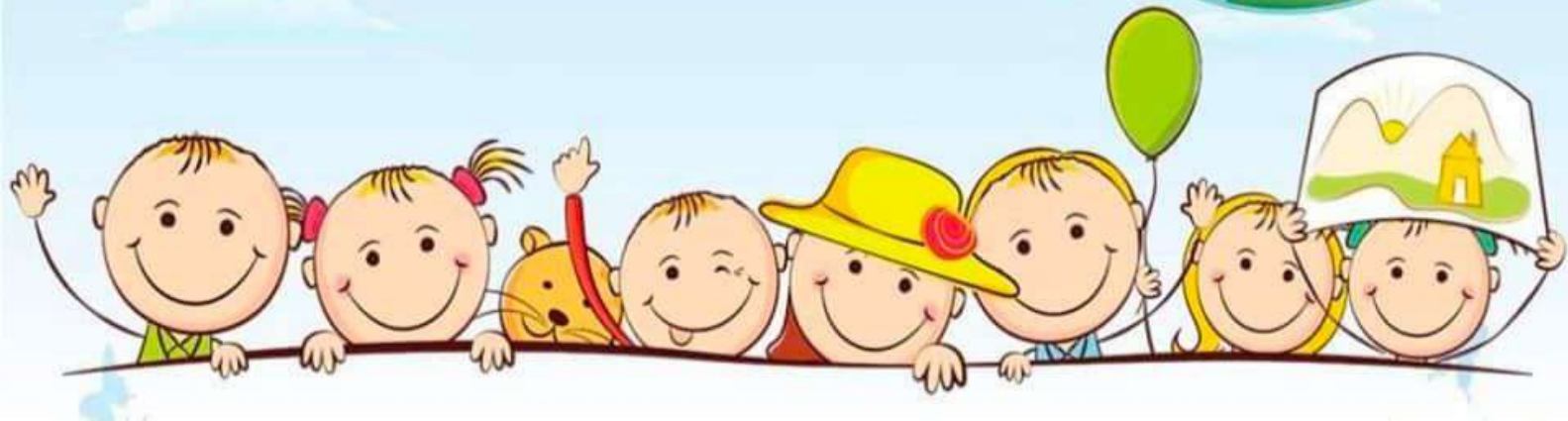


Заповідь 1 «Дотримуємось режиму дня»

Дуже важливо привчати дитину прокидатися і засинати, грати, гуляти, працювати в один і той же час. Слід приділяти особливу увагу повноцінному сну (своєчасне засипання - не пізніше 21.00 - 22.00, мінімальна тривалість сну - 8-10 годин).

Перегляд телепередач - не більше 40 хвилин.

Це вчить дитину розподіляти і зберігати фізичні і психічні сили протягом дня, робить її більш спокійною і позитивною.



Заповідь 2 «Слідкуємо за навантаженням»



Необхідно стежити за поведінкою дитини і орієнтуватися на її стан. Втрата уваги, капризи, істерики, відмова від діяльності, розгальмування є сигналом перевантажень.

При перших ознаках цих проявів потрібно припинити або знизити складність діяльності або спілкування, дати дитині відпочити.

Кращий відпочинок - рухова активність на свіжому повітрі.



Заповідь 3 «Свіже повітря»



Свіже повітря просто необхідне дитячому розвиваючому мозку! Нестача кисню призводить до значного погіршення самопочуття, швидкої стомлюваності.

Дитячий мозок має потребу в кисні у два рази більше ніж у дорослих. Щоденні прогулянки - ефективний метод загартовування дитини. Під впливом повітряних ванн, прогулянок в поєднанні зі спортивними і рухливими іграми, не тільки підвищується тонус дихальної та травної систем, а й зростає кількість еритроцитів і гемоглобіну в крові.



Заповідь 4 «Рухова активність»



Дітям дуже важко перебувати в статистичному положенні протягом тривалого часу. Рух - це природний стан дитини, та й дорослого також.

Завдання всіх дорослих - створити умови для рухової активності дитини.

Краще середовище для цього - дитячий майданчик, парк, що створюють простір і свіже повітря.

Нехай ваша дитина якомога більше гуляє, грає в рухливі ігри, бігає, стрибає, лазить, плаває. Це дуже важливо для повноцінної діяльності мозку, а значить, і всього організму дитини.





Заповідь 5. Фізична культура.

Систематичні заняття фізкультурою дуже корисні для здоров'я. Вони зміцнюють не тільки фізичне здоров'я, але і психіку дитини, позитивно впливають на її характер. Вони сприяють розвитку вольових якостей, впевненості в собі, відповідальності, вміння дружити.

Арсенал видів фізичної культури дуже широкий:

- ранкова зарядка - бажано з розтяжками і стрибками;
- дихальна гімнастика;
- гімнастика для очей;
- спортивні секції

Головне, щоб обраний вид фізичної культури подобався дитині, щоб він займався цим із задоволенням.





Заповідь 6 «Водні процедури»



Значення водних процедур відомо здавна.

Вони дуже корисні для здоров'я, гарного самопочуття, прекрасного настрою.

Ви можете вибрати будь-який, відповідний для вашої дитини вид водних процедур або ж чергувати різні види:

- обливання вранці після сну і ввечері перед сном теплою, прохолодною або холодною води;
- контрастний душ, контрастні ванни для рук і ніг (3-7 контрастів, починаючи з теплою або гарячою і закінчуючи холодною, тривалість теплої або гарячої в 2 рази довше, ніж холодної);
- обтирання мокрим рушником.

Головне! Нехай Ваша дитина отримує задоволення від цієї прекрасної процедури. І Ви радійте разом з ним.





Заповідь 7 «Прості прийоми масажу та самомасажу»

Масаж біологічно активних точок, розташованих в області носа, очей, вух, біля скронь, на пальцях рук і ніг, на кистях рук, на підшвах, шляхом натискання, розтираючих лінійних обертальних рухів є прекрасним засобом поліпшення регуляції діяльності всіх систем організму.

Таким чином він нормалізує роботу всіх органів і систем, в тому числі і психіку.





Заповідь 8 «Тепла, доброзичлива психологічна атмосфера в сім'ї»



Психологічний клімат в родині має величезний вплив на стан здоров'я.

У комфортній обстановці розвиток дитини йде швидше і гармонійніше. Він вбирає в себе все позитивне, що його оточує. Це робить його сильним, щасливим і впевненим у собі.

А якщо присутні агресія, роздратування, злість, тривога, страх - це призводить до негативних емоцій і почуттів і до розладів здоров'я, до затримки в розвитку.





Заповідь 9 «Творчість»



Діти – творці!!!

Через творчість дитина досягає прекрасне, гармонію світу.

У творчості дитина може виразити себе: свої думки, почуття, емоції, проявити негативні почуття і переживання, звільнитися від них.

Дорослим необхідно тільки створити умови для їх творчої активності. Допоможіть дитині побачити прекрасне в світі, допоможіть йому «закохатися в красу» і підтримайте його бажання творити. Для цього підходять різні види діяльності:

- малювання;
- ліплення (з пластиліну, глини, тіста);
- шиття, в'язання, плетіння;
- слухання класичної та дитячої музики і звуків природи, заняття музикою і співом;
- заняття танцями, художньою діяльністю.

Все це і багато іншого дає можливість емоційного вираження, вчить дитину любити працю, пишатися собою.

Ніколи не відмовляйте дитині в спілкуванні!





Заповідь 10 «Харчування»



У харчуванні дитини потрібно дотримуватися простих, але дуже важливих правил:

- харчування по режиму;
- для приготування їжі використовувати тільки натуральні продукти, які не містять консервантів, синтетичних добавок;
- включати в раціон харчування багаті вітамінами і мінеральними речовинами продукти, особливо у весняний період;

Іноді діти хочуть ту чи іншу їжу тому, що її вимагає організм.

Прислухайтесь до потреб дитини і будьте всі здорові!





Як розмірковують малюки про здоровий спосіб життя?

Щоб бути здоровим, треба...



«Йти до лікаря»



«Пити ліки»



«Вживати вітаміни»



«Робити зарядку»



«Викликати швидку допомогу»



Берегти здоров'я треба з дитинства,
а хвороби легше попередити, ніж лікувати.
Для підтримання здоров'я необхідні дуже
прості, відомі усім, умови, знайомі нам з дитинства:
«Сонце, повітря, вода – наші найкращі друзі!»



Але для того, щоб ці прості умови
працювали на наше здоров'я
потрібно вести здоровий спосіб життя.



І щоб Ваш малюк був здоровим, нам слід привчити
його до здорового способу життя.
Що ж таке здоровий спосіб життя?



Відмова від
шкідливих
звичок

Раціональне
харчування

Фізично
активне
життя

Позитивні
емоції

**ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ
ЖИТТЯ**

Особиста
гігієна

Навколишнє
середовище

Загартування

Режим дня
дошкільника



Щоб ваша дитина росла здоровою і щасливою, ми пропонуємо вам встановити в сім'ї кодекс честі:

- ✓ позитивне, доброзичливе настрій всіх членів сім'ї;
- ✓ рівний, спокійний тон в процесі спілкування в родині;
- ✓ єдність вимог до дитини з боку всіх членів сім'ї в усіх ситуаціях;
- ✓ обов'язкове заохочення дитини при мінімальних успіхах і навіть при їх відсутності, якщо дитина постарався;
- ✓ при першій-ліпшій можливості здійснювати з дитиною тілесний контакт (погладити, взяти за руку, обійняти)
- ✓ візуальний контакт (подивитися дитині в очі на одному рівні з ним, тобто присісти);
- ✓ якомога частіше організувати спільну діяльність з ним. Ніколи не відмовляйте дитині в спілкуванні.

