

Консультація для батьків

Як навчити дітей здоровому способу життя



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. 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 – не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка у різноманітних ситуація.

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. Створіть у сім'ї активно-динамічний відпочинок.
6. Організуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.
7. Розумійте, 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;
- дотримуватись особистої гігієни;
- дотримуватись



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. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати свою дитину споживати всі пропонувані 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. Утримуйтеся від розмов про те, що дитина мало або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.
7. Дотримуйтеся 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.



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.



Художнє слово

Про здоров'я

Здоров'я — основа усього на світі,
Здоровими бути бажають всі діти,
Для цього потрібно щоденно вмиватись,
Робити зарядку і тепло вдягатись.
Себе гартувати водою і сонцем.
І солодко спати з відкритим віконцем.
І їсти усе, що на стіл подають,
Бо страви нам росту і сил додають.

Хто здоровий, той сміється,
Все йому в житті вдається,
Радість б'ється в нім щоднини
Це ж чудово для людини!
Хто здоровий, той не плаче,
Жде його в житті удача.
Він уміє працювати,
Вчитись і відпочивати.
Хто здоровий — не сумує,
Над загадками мудрує,
Він сміливо в світ іде
Й за собою всіх веде.
Бо здоров'я — це прекрасно,
Здорово, чудово, ясно!
І доступні для людини
Всі дороги і стежини!

Хто здоров'я не цінує,
В того вибору нема:
Або він життя змарнує,
Або те його злама.
Ну, а хто здоров'ям важить,
До краплинки зберіга,
Той вам з радістю покаже,
Де черпається снага!

Головне - здоровим бути

Головне — здоровим бути —
Це потрібно всім збагнути!
Бо як є здоров'я й сила,
То весь світ людині милий.
Й думка в неї веселенька,
І тоді вона жвавенька.
Все їй хочеться робити,
І сміятись, і радіти.
А як тільки захворіє —
Зразу й сонечко тускніє.
Тому це запам'ятай
Й про своє здоров'я дбай!

Як думав Василько

Думав Вася, Танін брат,
Щоб здоровим стати,
Треба їсти — все підряд
І побільше спати.
Так Василько і робив,
Враз, як прокидався,
Щось жував він, їв і їв,
Просто — запихався.
Став гладкий — не підбіжить!
Та і йти не може...
Як такому в світі жить,
Хто тут допоможе?