

## Консультація для батьків «Поради як зберегти здоров'я»

У сучасному світі, коли навколо маленької людини стільки спокус, тільки батьки здатні і повинні захистити його від шкідливих звичок, неправильного харчування, пасивного, малорухливого способу життя та інших небезпечних факторів скорочуючих людське життя.

Якщо ви, батьки зараз приділите достатньо уваги здоров'ю своєї дитини, то в майбутньому він обов'язково оцінить вашу турботу і увагу про нього, він назавжди буде вам вдячний за найважливіший подарунок у житті кожної людини—здоров'я...

Шановні батьки не забувайте, що ключ до успіху в зміцненні і збереженні здоров'я вашої дитини - в розумному фізичному, інтелектуально-особистісному розвитку.

Оздоровлення малюка має включати в себе різні компоненти, сукупність яких можна назвати як «здоровий спосіб життя» дитини. Здоров'я дитини забезпечується за допомогою організації здорового способу життя, компонентами якого є:

- фізичне здоров'я дитини (загартовування, правильне харчування, режим дня, гімнастика, рухливі ігри, особиста гігієна та ін.)
- психологічне здоров'я дитини (інтерес, бажання, потреби, емоційний комфорт)
- соціальне здоров'я (поведінка, спілкування, досвід, практика)
- моральне здоров'я (здоровий спосіб життя, дружба, доброзичливість, співробітництво)
- інтелектуальне здоров'я (навички, знання, здібності, вміння)

Ось ці всі компоненти потрібно вести в життя дитини, щоб зберегти і зміцнити здоров'я малюка. Раціональна організація рухової активності - важлива умова для росту і розвитку дитячого організму, адже чим активніше працюють м'язи, тим більш життєздатний чоловік. Навантажуючи м'язову систему ми не тільки виховуємо дитину сильним і спритним, а й розвиваємо його внутрішні органи, серце, легені, таким чином напружена робота скелетно-м'язової система веде до вдосконалення всіх органів і систем, робить організм дитини особливо міцним, а головне здоровим.

Приділіть увагу психічному здоров'ю - адже щаслива той дитина, якій комфортно і затишно.

Режим дня дитини, повинен бути стабільним, гнучким і динамічним, повинен передбачати різноманітну діяльність дитини з урахуванням стану здоров'я дітей та вікових особливостей. Батьки та педагоги ми не повинні забувати, що потрібно створювати такі умови, які б задовольняли дитячу цікавість. У дітей має бути насичене різними подіями життя! І тоді вашому малюкові часу хворіти просто не буде ...

Обов'язково потрібно приділити увагу ефективному загартовуванню, в шкірі дитини закладено величезну кількість нервових закінчень, вплив на них благотворно вплинуть на всю нервову систему, а через неї і на всі органи. Загартовування допоможе поліпшити діяльність нервової системи, серця, обмін речовин, апетит, організм дитини адаптується до навколишнього оточення, підвищиться опірність до захворювань.

Спорт має стати невід'ємною частиною будь-якої людини піклуючись про своє здоров'я, тому малюк повинен бачити приклад батьків, не варто цілий день проводити за комп'ютером або телевізором, а краще погуляйте з дитиною, покатайтеся на велосипеді, або лижах, при нормальному стані дитини можна визначити в спортивну секцію, танці, хокей - все залежить від потреб і бажання батьків і дитини. Головне потрібно пам'ятати, щоб ви не вибрали, важливе завдання - підтримувати дитячий організм в нормальному фізичному стані і зберігати здоров'я малюка.

Турбота про розвиток і здоров'я дитини починається з організації здорового способу життя, як у сім'ї, так і в дитячому саду. Адже здорова дитина сьогодні – наше успішне завтра!

Як навчити дітей здоровому способу життя

З давніх-давен відоме гасло “Твоє здоров'я – в твоїх руках”. але щоб навчитися берегти здоров'я, треба знати про самих себе, про стан свого організму. Слово “здоров'я” супроводжує дитину від моменту її народження. Ще навіть не знаючи, що воно означає, три-п'ятирічний малюк каже: “Я здоровий, якщо не хворію”.

Формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей та дорослих громадян України – одна з актуальних проблем нашого суспільства. Розбудова держави, її подальший розвиток прямо залежить від здоров'я населення, від збільшення кількості здорових, міцних, сильних тілом і духом людей.

У Законі України “Про дошкільну освіту” зазначено, що дошкільний навчальний заклад створює безпечні та нешкідливі умови для розвитку, виховання та навчання дітей; формує в дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки.

Відтак, постає низка питань.

Як ефективніше виконати ці завдання?

З чого почати?

Де дістати необхідну інформацію?

Офіційним джерелом цієї необхідної інформації з проблем організації безпеки життєдіяльності дошкільників є державні документи, науково-педагогічні дослідження, посібники тощо.

Максимальний ефект досягається, якщо навчально-виховна робота ведеться одночасно в трьох напрямках: дитсадок – діти – батьки.

Кожному педагогові відомо, що дитині властива природна потреба в рухах. У руховій діяльності, як самостійній, так і педагогічно керованій, малюк пізнає навколишній світ і самого себе, розвиває своє тіло і пристосовує до умов довкілля. Систематичне проведення різноманітних заходів з фізичної культури забезпечує реалізацію потреби дитини в руховій діяльності.

Перед освітніми закладами стоїть завдання зміцнювати здоров'я дітей. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями та навичками.

Активний руховий режим – один з основних компонентів здорового способу життя і реалізуватися він має з позицій цілісно-системного підходу до виховання дитини в освітньому закладі: врахування своєрідності адаптивних реакцій розумової і фізичної працездатності дітей та системно-структурних закономірностей, що зумовлюють вибір адекватних форм рухового режиму.

Як зазначив К.Д.Ушинський, дитина стомлюється не внаслідок діяльності, а через її одноманітність та односторонність. Малі форми активного відпочинку (фізкультхвилинка, фізкультпауза) допомагають запобігти розумовій втомі.

Систематична, послідовна й творча робота з організації фізкультхвилинки та фізкультпауз забезпечує достатній рівень функціональної діяльності всіх органів та системи організму, їхній загальний бадьорий стан; в майбутньому на фоні досягнутого – бажання вести здоровий образ життя.

Батьків та педагогів передусім хвилює питання, як зміцнити здоров'я дітей. Потік різноманітної інформації та практичних порад надто великий і часто-густо безрезультатний, позаяк, окрім думок, потрібні реальні дії, щоденна праця батьків, вихователів і самих дітей, спрямована на зміцнення здоров'я. Найкраще розпочинати цю роботу з раннього віку, щоб виховати здорову дитину, в якій закладені головні природні інстинкти – самозбереження та продовження роду, збереження довкілля.

Маємо забезпечити дітям здоровий спосіб життя, створити валеологічно та економічно обґрунтовані умови для організації їхньої ігрової, трудової, навчальної та самостійної діяльності.

Ще в дошкільному віці людина засвоює певні знання з гігієни, практичні вміння та навички, які сприяють збереженню, зміцненню та формуванню її здоров'я. Вона знайомиться із загартувальними заходами, вчиться елементарного самоспостереження, самовивчення та самоаналізу самопочуття, щоб визначити стан власного здоров'я, а можливо, і виявити ознаки хвороби.

Щоб дитина знала, що таке здоров'я і що впливає на нього, що для нього корисне, а що – шкідливе, як зберегти і зміцнити своє здоров'я і здоров'я інших людей, слугують такі завдання:

- ❖ забезпечити дітям здоровий спосіб життя;
- ❖ оберігати здоров'я дітей і привчати їх самих до цього;
- ❖ розвивати в дошкільнят компетенцію у галузі фізичного “Я”
- ❖ (власне тіло та його функціонування, живлення, загартування,
- ❖ гігієна, здоров'я і хвороба, безпека).

Отже, головне завдання дорослих полягає в тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, тим паче, що рівень захворюваності дітей нашої держави дедалі зростає. Щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, слід виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я.

Дуже важливо сформувавши валеологічний світогляді мотивацію до здорового способу життя. У дошкільнят виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли діти засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони поповнюватимуть і вдосконалюватимуть протягом усього свого життя.

Усі обрані засоби мають водночас і розважати малого, збагачувати його знаннями та вміннями дбати про своє здоров'я. Головне – правильно дібрати інформацію для подання її дітям: щоб вона була наукова, доступна для сприймання дошкільнятами, зорієнтована на формування в них практичних навичок дбайливого ставлення до свого здоров'я, а також відповідала б вимогам Базового компонента.

З дітьми можна подивитися мультфільми:

Мультфільм про здоров'я

<https://www.youtube.com/watch?v=8GjEDdYETq4>

Корисні підказки. Імунітет

[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_t2fGl-7qo](https://www.youtube.com/watch?v=X_t2fGl-7qo)

Фиксики - Микроби

<https://www.youtube.com/watch?v=-EpH6MzMHsc>

Фиксики - новые серии - Шоколад, Витамины

<https://www.youtube.com/watch?v=umApM05b05A>

Охоронці здоров'я

<https://www.youtube.com/watch?v=E-ubext-Zog>

Сборник мультиков про здоровье, доктора, гигиену, врачей, зубы, лечение

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8zKhjLlk4>

Мудрі казки. Мікроби

<https://www.youtube.com/watch?v=aCV2QM8fr9g>

Мудрі казки. Грязнуля

<https://www.youtube.com/watch?v=64fGrMC-21w>

Мультики про здоров'я. Освіта дитини XXI століття. MagneticOne Org

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLshJpmmXcDiRCBf3grquj08YDVo0nUt-Eq>