


RS

Консультація для батьків

Як дбати про здоров'я  
ДИТИНИ






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 ко-мфорт)
- 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 внести 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 та 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 піклуючогося 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!

