

Батькам про фізкультурно-оздоровчу роботу

Рекомендації для батьків щодо фізкультурно-оздоровчої роботи та формування здорового способу життя „ЗДОРОВІ БАТЬКИ – ЗДОРОВІ ДІТИ”

Здоров'я – Ваш капітал: його можна збільшити, його можна й змарнувати. Хочеш бути здоровим – будь ним! Здоров'я – це стиль і спосіб життя; спосіб життя – джерело здоров'я і джерело всіх нещасть – залежить від Вас.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Загартовування є обов'язковою складовою здорового способу життя. Загартовувати – значить зробити організм фізично й морально міцним, стійким, витривалим. Основні засоби загартовування: повітря, сонце, вода, ходіння босоніж, самомасаж. Загартовування повинно стати невід'ємною часткою режиму дня дитини. Основними компонентами режиму дня є:

- сон;
- перебування на свіжому повітрі (прогулянки);
- ігрова діяльність;
- заняття;
- відпочинок;
- вживання їжі;
- особиста гігієна.

Правильним режим дня вважається лише тоді, коли він попереджає розвиток втоми, підвищує загальну опірність організму. Природним фактором здоров'я є **прогулянка** на свіжому повітрі, яка поліпшує апетит, сон, настрій. Важливо формувати у дітей звичку якомога довше перебувати на свіжому повітрі:

- щоденно разом із дітьми виконувати комплекс вправи ранкової гімнастики, гігієнічні й загартовувальні процедури;
- навчити дітей раціонально використовувати свій час;
- під час прогулянок організовувати рухливі й спортивні ігри;
- щоденно оглядати шкіру дитини;
- кататися на велосипеді, ходити на лижах, грати з дорослими в м'яча, бадмінтон тощо;
- здійснювати прогулянки до лісу, парку, в поле, на берег річки, організовувати туристичний похід;
- формувати правильну поставу, починаючи з дня народження дитини;
- виховувати у дитини витривалість для профілактики простудних захворювань.

Правильно організуйте **сон** дитини:

- постіль не повинна бути надто м'якою, а подушка – високою, щоб у дитини не з'явилися дефекти постави;
- лягати спати і вставати у певний час;
- гуляти перед сном 5-10 хвилин, кімнату добре провітрювати;
- не збуджувати дитину перед сном, не пити міцного чаю, кави, не дивитися телевізор, не розповідати страшних казок, не грати в рухливі ігри;
- для сну необхідні свіже повітря, тиша і відсутність яскравого світла.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Фізичне та психічне здоров'я взаємозалежні. Головними факторами життєвої сили є праця, думка, любов, віра, краса, мистецтво, радість, серце, єднання, природа. Ворогами

здоров'я: дратливість, страх, саможаління, гордіння, заздрість, лінощі, бездушність, лихослів'я, гнів, жадібність, образа. Для збереження психічного здоров'я важливо: пізнання своїх можливостей і можливостей дітей; профілактика психоматичних захворювань; запобігання шкідливим звичкам й небезпечними захворюваннями (куріння, алкоголізм, наркотики, СНІД).

ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Навчіть дітей:

поважати і любити себе й оточуючих;
знаходити в усьому якомога більше доброго, радісного;
не гніватись та не ображатися, не відповідати злом на зло;
азбуці чарівних слів;
робити добрі справи та вчинки у повсякденному житті;
розуміти зміст творів живопису та музику;
розвивати творчість та фантазію;
розуміти перемогу світлого, доброго в українських казках, легендах.

СОЦІАЛЬНО – ЕКОНОМІЧНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я

Батько та мати повинні стати для малюка взірцем для наслідування здорового способу життя, пропагувати пріоритет здоров'я як соціальну цінність: доброзичливо ставитися до однолітків, шанобливо – до дорослих; піклуватися про здоров'я членів сім'ї; допомагати в домашній праці, влаштовувати невеличкі домашні свята; не надокучати рідним та сусідам гучною музикою, стуканням, криками; зберігати в чистоті помешкання, сходи, ліфт, ігрові та спортивні майданчики, вулицю, транспорт; не завдавати шкоди довкіллю своєю неохайністю або навмисне шкідливою діяльністю.

ЕТНІЧНА КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я

Узгоджуйте обряди, звичаї, традиції, народну культуру із сучасними принципами здорового способу життя. Заохочуйте дошкільнят до: народних українських пісень і танців; розповідання народних казок про здоров'я; участі в народних святах разом з дорослими; виготовлення нескладних народних іграшок, оберегів, символів; народні ігор; застосування народних методів та засобів зміцнення здоров'я.

ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ

Батько й мати зобов'язані:

щодня, щохвилини бути гідним зразком дитині у всьому;
не залишати дітей самих вдома;
подбати, щоб деякі предмети домашнього побуту, які є потенційно небезпечними для дітей, були недоступними дітям. По-перше це предмети, котрими категорично забороняється користуватися дітям (сірники, газові плити, електричні розетки, електроприлади); по-друге, це предмети, з якими в залежності від віку, треба навчити дітей правильно поводитися (голка, ножиці, ніж); по-третє, предмети, які слід зберігати в недоступних для дітей місцях (побутова хімія, ліки, спиртне, цигарки, харчові кислоти); допомогти дитині запам'ятати своє прізвище та ім'я, як звати батьків, домашню адресу, номери телефонів близьких людей та служб спеціального призначення;

разом з дітьми розглянути типові небезпечні ситуації контактів з незнайомими людьми та як треба поводитися за таких обставин;
пильнувати за станом здоров'я дітей, помічати найменші зміни, вчасно надавати першу допомогу, використовувати природні методи лікування.

ПРИРОДНІ УМОВИ ЗДОРОВ'Я

Познайомте дітей з лікарями природи: сонцем, водою, повітрям, здоровою їжею. Майте на увазі, краще попередити! Надайте знання дітям про:

правила поведінки у побуті, на вулиці, у природі, вміння розрізняти лікарські, отруйні рослини та гриби;

безпечне поводження біля річки, під час грози, ожеледиці, ураганів.

правила безпечного користування водою, оздоровчі якості різних станів води та деяких розчинів;

оздоровчі можливості кам'яної солі, глини, каменю, деяких мінералів;

вплив газів на процеси дихання (кисень, водень, азот, метан, хлор);

вплив на організм людини тиску й температурного режиму;

біологічні та космічні ритми періодичності процесів життя та їхній вплив на здоров'я;

найпоширеніші лікарські рослини своєї місцевості;

оздоровчу дію садових та городніх рослин;

оздоровчий вплив домашніх тварин;

шляхи передачі збудників хвороб від домашніх тварин, птиці, гризунів, риб, комах;

правила користування питною водою, водою з природних джерел та колодязів.

Хочете бути здоровими – подружіть із фізичною культурою, чистим повітрям і здоровою їжею;