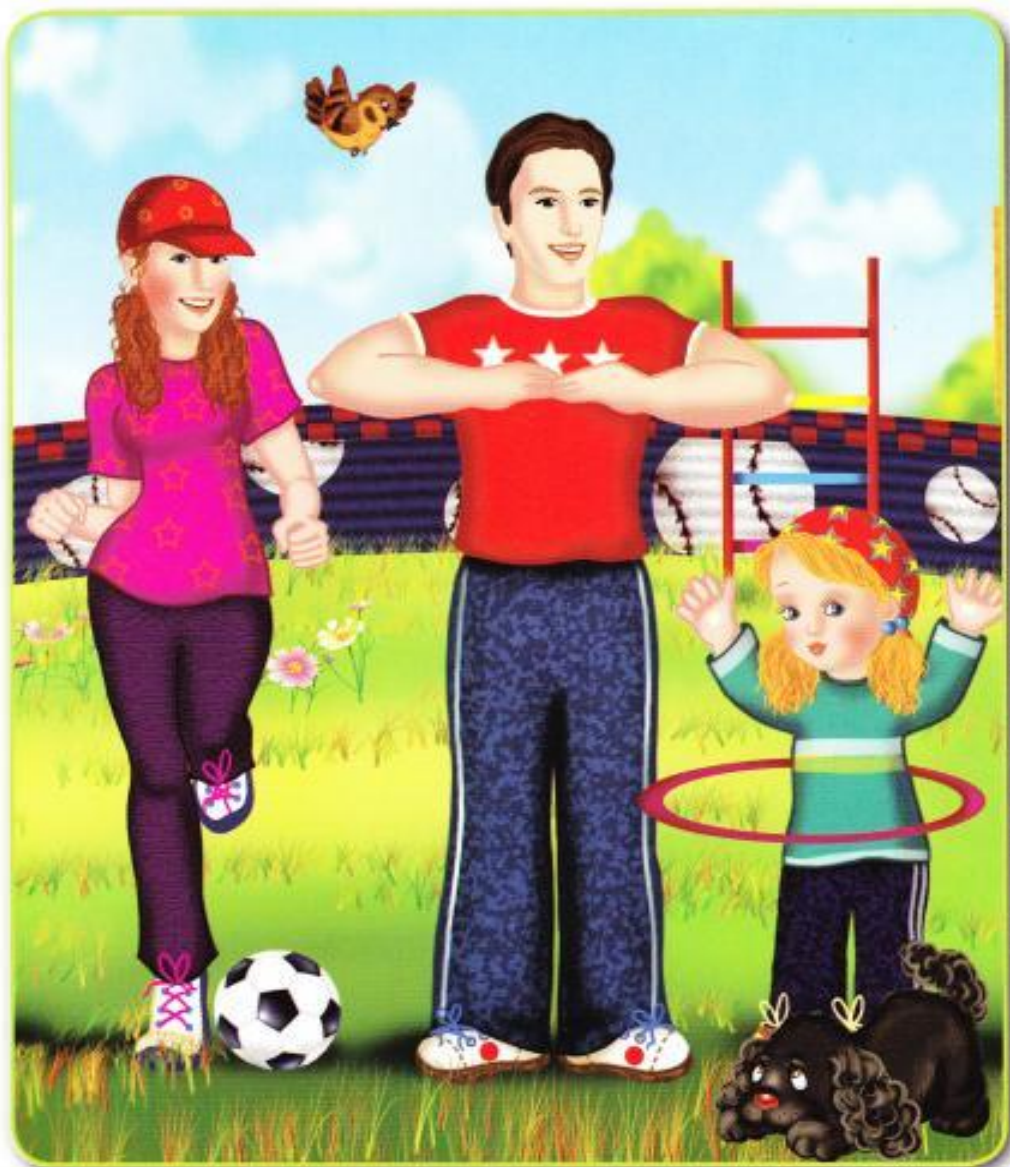


# Здоровий спосіб життя родини





# Здоров'я дітей — найцінніше надбання цивілізованого суспільства

## Основні показники фізичного здоров'я дітей:

- нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток, що виявляється й підтверджується віковими атропо- і біометричними показниками;
- відсутність хвороб або поодинокі захворювання.

## Основні показники психічного здоров'я дітей:

- достатній або високий рівень розвитку психічних процесів; уважність, активність, міцність та обсяг пам'яті;
- наявність розумових здібностей;
- розвинуте мовлення;
- доброзичливість, оптимізм, стійкість до стресів пізнавальних та емоційних.

## Показники духовного здоров'я дітей:

- радісне світосприйняття;
- чистота думок і спонукань;
- культура мовлення і поведінки;
- культура здоров'я;
- наявність морально-етичних якостей.

## Основні показники соціального здоров'я дітей:

- достатнє й урівноважене спілкування з однолітками, іншими людьми;
- швидка адаптація до фізичного і суспільного середовища;
- спрямованість на суспільнокорисну справу;
- культура користування матеріальними благами.





## Основні показники здорового способу життя родини

### Здоровий спосіб життя в родині передбачає:

- виховання у дітей бажання займатися фізкультурою, спортом, загартовуватися, дбати про своє здоров'я, дбайливо ставитися до свого тіла та організму (дуже важливий особистий приклад батьків);
- формування основних рухових навичок пов'язаних з ходьбою, бігом, лазінням, стрибками (створити вдома спортивний куточок);
- розвиток рухових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, сили та ін. (граючи з дітьми в рухливі ігри вдома та на повітрі);
- бажання зберігати красиву рівну поставу;
- забезпечення профілактики порушення зору, слуху в дітей (розумне використання комп'ютера, перегляд телепередач);
- вчасне попередження виникнення неадекватної поведінки дитини, неврозу.





## Режим дня дитини

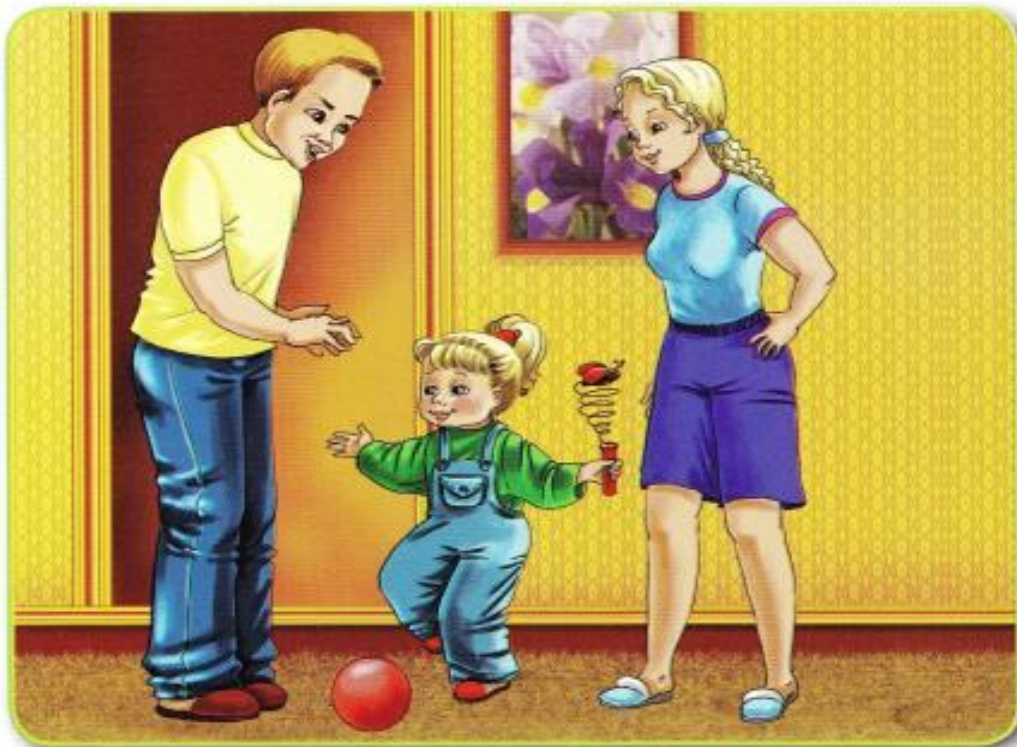
**Режим дня дитини** — це правильний розподіл у часі та вірна послідовність у задоволенні основних фізіологічних потреб організму дитини: сон, приймання їжі, спілкування із зовнішнім світом.

**Режим** — основа біоритмів у діяльності організму, що сприяють нормальному функціонуванню внутрішніх органів.

Правильний режим забезпечує врівноважений, бадьорий стан дитини, охороняє нервову систему від перевтоми, складає гарні умови для фізичного та психічного розвитку дитини.

При складанні режиму дня враховуються вікові та індивідуальні особливості дитини. Переводити малюка на наступний віковий режим слід поступово, якщо він фізіологічно вже підготовлений до цього переходу.

Батьки мають знати, що у дитячому садку режим дня будується відповідно до віку дітей, тому вдома у вихідні, у святкові дні або під час хвороби дитини важливо дотримуватись цього ж режиму дня — це є умовою збереження здоров'я дитини.





# ДЕ ХОВАЮТЬСЯ ПОТРІБНІ ВІТАМІНИ?

**A**



теляча печінка, яйця, кисломолочний сир, риба, молоко, шпинат, морква, петрушка

**B1**



яйця, молоко, теляча печінка, горох, квасоля, дріжджі, паростки пророслої пшениці

**B2**



кисломолочний сир, яйця, вівсяні пластівці, свинина, риба, молоко, соєва олія

**C**



цитрусові, червоні фрукти, цвітна капуста, зелений горошок, квасоля, редька

**D**



рослинні олії, теляча печінка, риба, яєчний жовток, яловичина

**E**



молоко, салат, паростки пророслої пшениці, рослинні олії

**F**



оливкова олія, сухофрукти, морська риба, креветки

**H**



теляча або яловича печінка, гриби, вівсяні пластівці, шоколад, яєчний жовток, горіхи, молоко

**K**



морська капуста, зелений чай, шпинат, ріпчаста цибуля, чечевиця



## Загартування

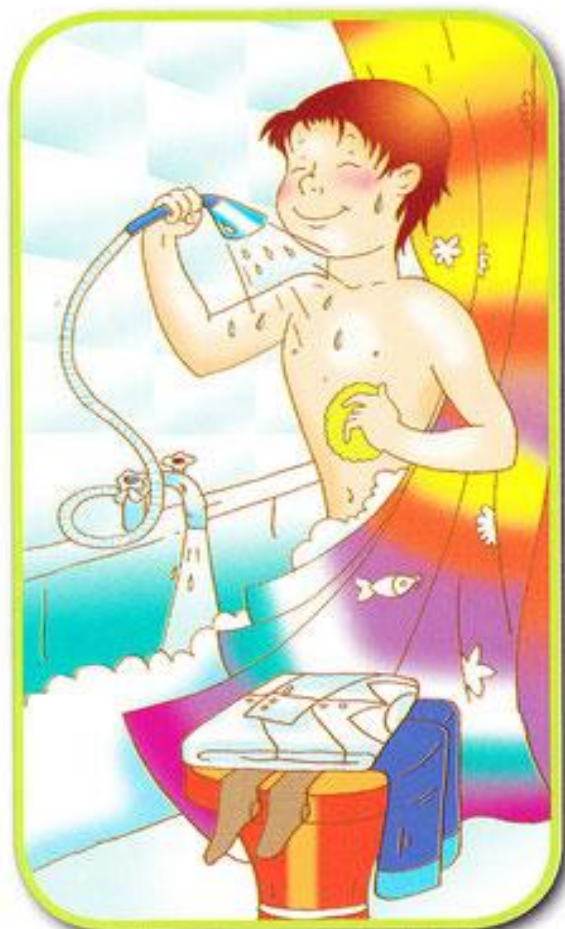
**Загартування** — один із основних способів підвищити опір організму до коливань температури навколишнього середовища, а отже і до простудних захворювань.

Існує декілька принципів, яких треба дотримуватись, щоб отримати позитивний ефект від загартування:

- систематичність застосування загартовуючих засобів у всі пори року;
- поступовість збільшення сили збуджуючого впливу;
- урахування індивідуальних особливостей та емоційного стану дитини (стан її здоров'я, умови життя, середовище та індивідуальні якості організму).

### Загартувальні процедури з дітьми

- полегшений одяг у приміщенні;
- одяг відповідно до пори року;
- дотримання температурного режиму з дітьми;
- повітряні ванни;
- ранкова гімнастика;
- гігієнічна гімнастика після денного сну;
- дихальні та звукові вправи;
- ходіння босоніж;
- обтирання вологим рушником;
- обмивання ніг холодною водою;
- сонячні ванни;
- світло-повітряні ванни.





## Спортивний куточок вдома

Спортивний куточок вдома допомагає розумно організувати дозвілля дітей, сприяє закріпленню рухових навичок, набутих раніше, розвитку спритності, самостійності.

Влаштувати куточок краще ближче до світла, щоб був доступ свіжого повітря.

Спортивно-ігровий комплекс має містити вертикальні стояки, на які кріпляться канат, драбина з мотузки, гумова ліана, гойдалка, кільця, турнік та дерев'яна драбина, яка кріпиться до стіни.

У спортивному куточку треба мати мале фізкультурне обладнання: м'ячі різних розмірів, обруч, палицю, скакалку. Можна зробити невеличкі торбинки з піском для кидання або носіння на голові (для розвитку правильної постави).

Вправи на снарядах вводяться поступово. Спочатку діти виконують їх під керівництвом або спостереженням дорослих, а після вдалого засвоєння можуть займатися самостійно.

Заняття у спортивному куточку мають приносити дитині тільки позитивні емоції.

Дорослі повинні гарно підготуватися, щоб дитині було цікаво займатися.





## Роль сім'ї у розвитку та формуванні здоров'я дитини

Турбота про розвиток та здоров'я дитини починається в сім'ї з прийняття нею здорового способу життя.

### Здоровий спосіб життя — це:

- сприятливий емоційний клімат в родині, дружні взаємовідносини між батьками й дітьми;
- відповідальне ставлення батьків до здоров'я дитини та власного;
- сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку дитини;
- правильно організована раціональна їжа;
- дотримання вдома режиму дня для дитини;
- негативне ставлення дорослих до алкоголю та паління;
- достатня трудова активність, заохочення дітей до посильної праці;
- утримання в чистоті тіла, одягу і приміщення;
- розумні вимоги до дитини, спільні ігри, проведення дозвілля (прогулянки в ліс, парк, на ковзанку, лижні прогулянки, спільне читання, малювання тощо).

Дуже важливо бути доброзичливою та ввічливою людиною, і вчити бути такими своїх дітей.

