

**Консультація для батьків**  
**«Поради як зберегти здоров'я!»**

**Підготувала старша сестра медична**

**Мета:** навчити дітей дбати про своє здоров'я, турботливо ставитися до свого тіла та організму. Прищеплювати любов до гігієнічних навичок.

Хід консультації:

Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив».

Чи інше: «здоров'я – це ще не все, а все інше без нього – ніщо». Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

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. Недаремно нинішній навчальний рік в освітніх закладах був розпочатий Уроком Здоров'я.

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.

Навчально-вихована робота в ДНЗ повинна плануватися так, щоб рухова активність посідала одне з актуальних місць у вихованні особистості. Адже м'язовий голод для дитини небезпечніший, ніж кисневий чи харчовий – його важче розпізнати, а отже це усунути.

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 однобічність. Малі форми активного відпочинку (фізкультхвилинка, фізкультпауза) допомагають запобігти розумовій втомі.

Систематична, послідовна й творча робота з організації фізкультхвилин 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 самопостереження, 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 сформуванню валеологічній 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.

## *Порадник батькам про здоровий спосіб життя дитини*

*Підготувала старша сестра медична*

Проблема здорового способу життя без хвороб хвилює всіх. Коли ми намагаємось проаналізувати прожиті роки, зрозуміти, як ми захворіли, то приходимо до висновку, що до цього призводить нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя, нервування через дрібниці, недостатнє піклування про своє здоров'я. Людина щаслива тоді, коли вона здорова. Коли хочеш жити, то почни збирати по перлинах те, що розсипав, розкидав, розвіяв, але ця праця над собою напружена фізично, психічно і морально. Тому виникає питання, а чи не краще починати цю роботу з раннього віку, щоб виховати із здорової дитини здорову людину, адже здоров'я - це цінність усього суспільства. На сьогодні в Україні смертність перевищує народжуваність, скорочується тривалість життя, йде загроза винищення нації. Від нестабільності суспільства страждають діти, організм яких тільки формується. Рівень і тривалість життя людини визначається її поведінкою, а тому потрібно вчити кожну дитину дбати про своє здоров'я з раннього віку. І тому зараз введено в дитсадках, школах, вищих навчальних закладах курс валеології - науки про здоров'я та здоровий спосіб життя. Турбота про збереження та зміцнення власного здоров'я ще не стала в нашій державі життєвою необхідністю для дітей та молоді. Щоб людина відчула відповідальність за своє здоров'я, у неї потрібно з дитинства формувати таку систему, де її здоров'я ставиться на перше місце. Є три види здоров'я і людини, і дитини: фізичне, психічне і соціальне. Фізичне - це стан організму, коли показники всіх систем і органів перебувають у межах фізіологічної норми, тобто є гармонія всіх органів і систем з природним станом організму. Психічне - це діяльність мозку, основа поведінки, це інтелектуальне та емоційне здоров'я (вміння керувати своїми емоціями).

Соціальне здоров'я - визначається здатністю контактувати один з одним та дорослими у суспільстві (соціальна адаптація людини і дитини). М. Амосов рахує, що найбільш вагомим для здорового розвитку дитини є фізичне навантаження, загартування, харчування і психологічний комфорт. А тому про фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я потрібно дбати і батькам, і вихователям з дошкільного віку. А ще здоров'я дитини залежить і від здоров'я обох батьків, до вагітності і під час неї. Для здоров'я дитини повинні бути умови - фундамент, і на перше місце потрібно ставити ритм життя дитини. Організація життя дитини, забезпечення його всім необхідним в часі, виконання батьками вимог виховання - все це формує у дитини рефлекс, дисципліну, керує працею і відпочинком, так формується у дитини працездатність. Якщо життя дитини неупорядковане або напружене, то внутрішні процеси організму дитини працюють не узгоджено. Перевантаження робочого дня приводить до втоми, до стресу, ослаблення захисних сил

організму, внаслідок чого дитина хворіє. Щоб малюк ріс, розвивався, йому потрібні сонце, земля, повітря, вода - тому загартування є дуже впливовою умовою на зміцнення здоров'я. Вагоме місце в житті дитини посідає харчування. Воно забезпечує енергією весь організм, крім того їжа - це основа для побудови мозку - головного керівника всіх органів, психічних процесів: емоцій, почуттів, мислення тощо. Найкраще використовувати у їжу дарунки землі: картоплю, моркву, буряк, капусту, огірки, горіхи, яблука тощо. Таке харчування сприяє виведенню шкідливих елементів з організму та поповнює вітамінами, збагачує дітей, їх захисні сили організму та прискорює ріст.

Не менш важливим є оволодіння дітьми культурно-гігієнічними навичками та попередження шкідливих звичок (смоктання пальців, гризіння нігтів, витирання носа рукою, колупання в носі, плювання на землю тощо). Якщо дитина миє руки, ноги, волосся, вмивається, користується хустинкою, серветкою, то це допомагає їй уникнути інфекцій. Чиста шкіра сприяє зміцненню здоров'я: вона дихає, виділяє із організму речовини окислення, захищає внутрішні органи, регулює тепловий обмін. Чистота, охайність приміщення, свіже повітря в ньому створюють теж умови для здоров'я, а свіже повітря наповнює організм дитини силою природи, допомагає легеням, очам сприймати сонячну енергію, яка потім забезпечує бадьорий настрій у дитини. Дуже корисна для росту та розвитку малюка рухова активність. Це є природна біологічна потреба, рівень якої визначає подальший функціональний розвиток організму дитини. М'язова діяльність стимулює фізичний, інтелектуальний розвиток, підвищує адаптаційні можливості до сприймання природи, створює умови до формування, збереження і зміцнення здоров'я. До психічного здоров'я відносимо активне мислення дитини, яке формується за допомогою уявлень, відчуттів під впливом оцінок дорослих.

Головним показником психічного стану здоров'я дитини є уважність, доброзичливість» радість, активність, гарна пам'ять. Щоб навчитися мислити, дитина повинна бути уважною, добре запам'ятовувати, висловлювати свої думки, враження, сприймати звуки, мову людей, працю їх рук, вміти аналізувати - це характерно для врівноваженої дитини, яка живе без страху і тривоги, що породжує позитивний настрій дитини, який приносить радість і приплив нових сил, а негативний - роздратованість, агресивність і тривожність - а це приводить до втрати сил і здоров'я. Сильний, здоровий організм здатний контролювати емоції, усвідомлювати бажання, він запобігає захворюванням. А негативне мислення приводить до невдач і відставань у психічному розвитку: такій дитині характерні неврівноваженість, неуважність, слабка і нестійка пам'ять, підвищена тривожність і висока агресивність. Від такого стану організм розвивається повільно, все це позначається на роботі шлунку, роботі м'язів, судин, які живлять серце і шлунок, знижується імунітет. Щоб не виникало ніяких непорозумінь, необхідно вчити дітей правил етичної поведінки

в різних місцях та ситуаціях, дотримуватись їх, коли вони залишаються самі. Ці знання допоможуть дитині бути чуйними, довірливими, люблячими, щирими, правдивими, милосердними, добрими - отже, духовно здоровою.

Колектив нашого СЗДО поглиблено і щиро працює над зміцненням здоров'я дітей. Всі педагоги стараються навчити дітей здорового способу життя, ніколи не залишають поза увагою ранкової, коригуючої, гігієнічної гімнастики, фізкультурних занять у поєднанні з оздоровчими заходами, та формуванням постави у дітей, дихальною гімнастикою, пальчиковою гімнастикою, аромотерапією, фітотерапією, вихованням культурно-гігієнічних навичок та правил етикету. Вихователі намагаються забезпечити позитивне спілкування дітей з різних видів діяльності, а також сприяють піднесенню авторитету кожної дитини, її активності серед товаришів, батьків. Батьки мають підтримувати і закріплювати знання дітей, отримані в СЗДО, в домашніх умовах, адже здорова дитина – це щастя сім'ї.