

Сім'я вважається колискою особистості. Батьки та близькі рідні з перших моментів зародження життя і народження дитини відіграють найважливішу роль у тому, якою буде доля нащадка. Батьками закладається майбутній потенціал здоров'я дитини.

Здорові батьки та їх рідні – гарний подарунок майбутній дитині. Усвідомлене батьківство приходить із усвідомленням своїх бажань, потреб, ролі та сенсу життя та бажанням продовжити свій рід здоровим потомством. Мало народити здорову дитину. Важливо зберегти і збільшити ці здобутки шляхом належного догляду, нагляду і виховання дитини.

Прагнення малюка бути здоровим залежить від того, який спосіб життя ведуть батьки, тому що дитина як губка вбирає стиль поведінки близьких людей.

У ранньому віці дитина ще не здатна усвідомлено і адекватно слідувати елементарним нормам гігієни та санітарії, піклуватися про своє здоров'я та здоров'я оточуючих. Все це вимагає від батьків формування такого стилю життя, який сприяє збереженню свого здоров'я. Але розповіді повчання дорослих не викличуть у маляти стійкої потреби у здоровому способі життя. А значить перш ніж навчити дитину, цю потребу батьки мають виробити у себе.

В житті є важливе правило: «Якщо хочеш виховати свою дитину здоровою, сам йди шляхом здоров'я, інакше його нікуди буде вести!».

Режим дня дошкільника – одна з важливих складових сімейного виховання, що дозволяють зберігати високий рівень працездатності, відсунути стомлення і виключити перевтому. Сім'я організовує раціональний домашній режим – сон, оптимальний руховий режим, раціональне харчування, загартовування, особисту гігієну, моральне та етичне виховання, відмова від руйнівників здоров'я і т. д. Правильний режим забезпечує врівноважений, бадьорий стан дитини, охороняє нервову систему від перевтоми, складає гарні умови для фізичного та психічного розвитку дитини.

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.

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.

Дуже велика проблема, пов'язана із здоров'ям дітей – це перегляд телевізора і користування комп'ютером. Комп'ютер і телевізор корисні для розвитку кругозору, пам'яті, уваги, мислення, координації дитину, але за умови розумного підходу до вибору ігор і передач, а також безперервного часу перебування дитини перед екраном, яке не повинно перевищувати 30 хвилин.

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 та поступовість збільшення сили збуджуючого впливу.

Також батькам важливо знати, що раціональне харчування дітей сприятливо впливає на їх фізичний та нервово-психічний розвиток, підвищує опірність організму до хвороб.

Для дитячого організму притаманний швидкий процес росту і розвитку. Тому зростає потреба дитини у поживних речовинах. Їжа дитини за своєю кількістю та якістю має відповідати особливостям травного тракту, містити в достатній кількості потрібні дитині білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, воду, вітаміни. Разом із тим, організм малих дітей може засвоїти не всяку їжу. Раціональне харчування – одна із умов збереження життя та здоров'я дитини.

Шановні батьки! Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до свого здоров'я!