



10 заповідей здорового способу життя



Мідготувала
вихователь
Герасименко Т.В.



Берегти здоров'я треба з дитинства,
а хвороби легше попередити, ніж лікувати.
Для підтримання здоров'я необхідні дуже
прості, відомі усім, умови, знайомі нам з дитинства:
«Сонце, повітря, вода – наші найкращі друзі!»

Але для того, щоб ці прості умови
працювали на наше здоров'я
потрібно вести здоровий спосіб життя.

І щоб Ваш малюк був здоровим, нам слід привчити
його до здорового способу життя.
Що ж таке здоровий спосіб життя?



**ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ
ЖИТТЯ**

Відмова від шкідливих звичок

Раціональне харчування

Фізично активне життя

Позитивні емоції

Особиста гігієна

Навколишнє середовище

Загартування

Режим дня дошкільника



Як розмірковують малюки про здоровий спосіб життя?

Щоб бути здоровим, треба...



«Йти до лікаря»



«Пити ліки»



«Вживати вітаміни»



«Робити зарядку»



«Викликати швидку допомогу»

Сьогодні ми пропонуємо Вам
вирушити в подорож сторінками
книги Ольги Корольової «Бережімо
здоров'я змалку або 10 заповідей
здорового способу життя»





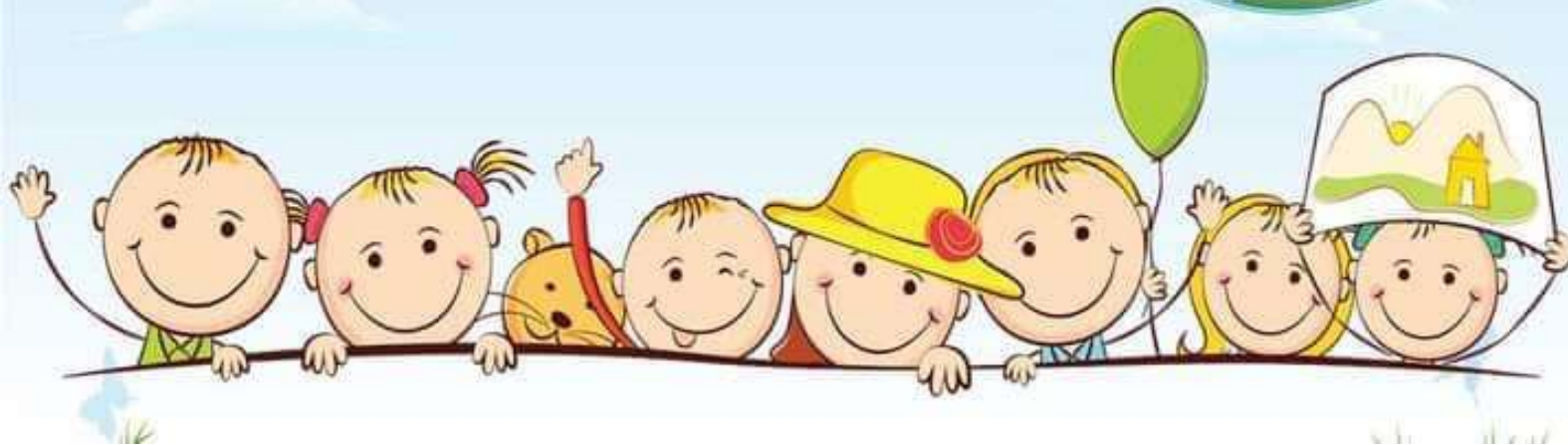
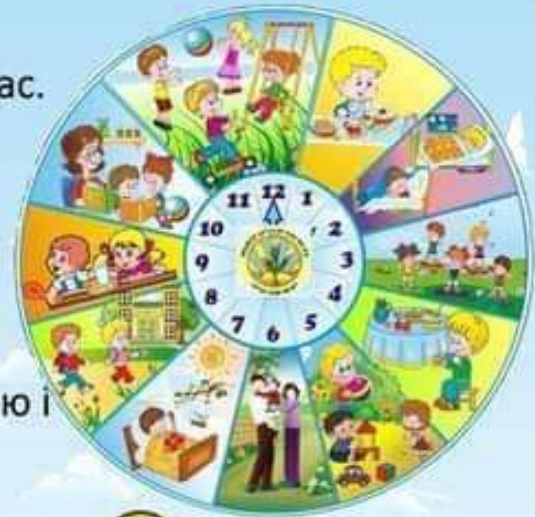
Заповідь 1 «Дотримуємось режиму дня»

Дуже важливо привчати дитину прокидатися і засинати, грати, гуляти, працювати в один і той же час.

Слід приділяти особливу увагу повноцінному сну (своєчасне засипання - не пізніше 21.00 - 22.00, мінімальна тривалість сну - 8-10 годин).

Перегляд телепередач - не більше 40 хвилин.

Це вчить дитину розподіляти і зберігати фізичні і психічні сили протягом дня, робить її більш спокійною і позитивною.



Заповідь 2 «Слідкуємо за навантаженням»



Необхідно стежити за поведінкою дитини і орієнтуватися на її стан. Втрата уваги, капризи, істерики, відмова від діяльності, розгальмування є сигналом перевантажень.

При перших ознаках цих проявів потрібно припинити або знизити складність діяльності або спілкування, дати дитині відпочити.

Кращий відпочинок - рухова активність на свіжому повітрі.



Заповідь 3 «Свіже повітря»



Свіже повітря просто необхідне дитячому розвиваючому мозку! Нестача кисню призводить до значного погіршення самопочуття, швидкої стомлюваності.

Дитячий мозок має потребу в кисні у два рази більше ніж у дорослих. Щоденні прогулянки - ефективний метод загартовування дитини. Під впливом повітряних ванн, прогулянок в поєднанні зі спортивними і рухливими іграми, не тільки підвищується тонус дихальної та травної систем, а й зростає кількість еритроцитів і гемоглобіну в крові.



Заповідь 4 «Рухова активність»



Дітям дуже важко перебувати в статистичному положенні протягом тривалого часу. Рух - це природний стан дитини, та й дорослого також.

Завдання всіх дорослих - створити умови для рухової активності дитини.

Краще середовище для цього - дитячий майданчик, парк, що створюють простір і свіже повітря.

Нехай ваша дитина якомога більше гуляє, грає в рухливі ігри, бігає, стрибає, лазить, плаває. Це дуже важливо для повноцінної діяльності мозку, а значить, і всього організму дитини.





Заповідь 5. Фізична культура.

Систематичні заняття фізкультурою дуже корисні для здоров'я. Вони зміцнюють не тільки фізичне здоров'я, але і психіку дитини, позитивно впливають на її характер. Вони сприяють розвитку вольових якостей, упевненості в собі, відповідальності, вміння дружити.

Арсенал видів фізичної культури дуже широкий:

- ранкова зарядка - бажано з розтяжками і стрибками;
- дихальна гімнастика;
- гімнастика для очей;
- спортивні секції

Головне, щоб обраний вид фізичної культури подобався дитині, щоб він займався цим із задоволенням.





Заповідь 6 «Водні процедури»



Значення водних процедур відомо здавна.

Вони дуже корисні для здоров'я, гарного самопочуття, прекрасного настрою.

Ви можете вибрати будь-який, відповідний для вашої дитини вид водних процедур або ж чергувати різні види:

- обливання вранці після сну і ввечері перед сном теплою, прохолодною або холодною води;
- контрастний душ, контрастні ванни для рук і ніг (3-7 контрастів, починаючи з теплою або гарячою і закінчуючи холодною, тривалість теплою або гарячою в 2 рази довше, ніж холодною);
- обтирання мокрим рушником.

Головне! Нехай Ваша дитина отримує задоволення від цієї прекрасної процедури. І Ви радійте разом з ним.





Заповідь 7 «Прості прийоми масажу та самомасажу»

Масаж біологічно активних точок, розташованих в області носа, очей, вух, біля скронь, на пальцях рук і ніг, на кистях рук, на підшвах, шляхом натискання, розтираючих лінійних обертальних рухів є прекрасним засобом поліпшення регуляції діяльності всіх систем організму.

Таким чином він нормалізує роботу всіх органів і систем, в тому числі і психіку.





**Здоров'я бережіть, доки малі,
І мудрими йдїть по цїй землі.
Хай кожен з вас запам'ятає,
Що без здоров'я щастя не буває.**





Заповідь 8 «Тепла, доброзичлива психологічна атмосфера в сім'ї»



Психологічний клімат в родині має величезний вплив на стан здоров'я.

У комфортній обстановці розвиток дитини йде швидше і гармонійніше. Він вбирає в себе все позитивне, що його оточує. Це робить його сильним, щасливим і впевненим у собі.

А якщо присутні агресія, роздратування, злість, тривога, страх - це призводить до негативних емоцій і почуттів і до розладів здоров'я, до затримки в розвитку.





Заповідь 9 «Творчість»



Діти – творці!!!

Через творчість дитина досягає прекрасне, гармонію світу.

У творчості дитина може виразити себе: свої думки, почуття, емоції, проявити негативні почуття і переживання, звільнитися від них.

Дорослим необхідно тільки створити умови для їх творчої активності. Допоможіть дитині побачити прекрасне в світі, допоможіть йому «закохатися в красу» і підтримайте його бажання творити. Для цього підходять різні види діяльності:

- малювання;
- ліплення (з пластиліну, глини, тіста);
- шиття, в'язання, плетіння;
- слухання класичної та дитячої музики і звуків природи, заняття музикою і співом;
- заняття танцями, художньою діяльністю.

Все це і багато іншого дає можливість емоційного вираження, вчить дитину любити працю, пишатися собою.

Ніколи не відмовляйте дитині в спілкуванні!





Заповідь 10 «Харчування»



У харчуванні дитини потрібно дотримуватися простих, але дуже важливих правил:

- харчування по режиму;
- для приготування їжі використовувати тільки натуральні продукти, які не містять консервантів, синтетичних добавок;
- включати в раціон харчування багаті вітамінами і мінеральними речовинами продукти, особливо у весняний період;

Іноді діти хочуть ту чи іншу їжу тому, що її вимагає організм.

Прислухайтесь до потреб дитини і будьте всі здорові!



**Дякуємо
за
увагу!**



**Будьте
здорові!**

