

ДБАЄМО ПРО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Піклуйтеся про фізичне здоров'я дитини:

1. Намагайтеся вести здоровий спосіб життя. Створіть у сім'ї атмосферу пошани до здоров'я.

2. Дотримуйтеся режиму, що відповідає віковій дитини, особливо у вихідні дні. Наблизьте його до того режиму дня, до якого вона звикла в дошкільному навчальному закладі.

3. Зробіть активний відпочинок у вихідні дні звичним способом життя родини. Практикуйте виїзди на природу з проведенням рухливих і спортивних ігор за участю всіх членів родини. Пояснюйте дитині правила здоров'язбережувальної поведінки.

4. Використовуйте в оздоровленні дитини засоби природного загартовування: сонце, повітря і воду. Пояснюйте їх позитивний вплив на здоров'я. Загартовувальні процедури виконуйте разом з дитиною.

5. Використовуйте слушну ситуацію, щоб задовольнити цікавість дитини щодо будови і функцій органів та систем організму. Підготуйте ілюстративний матеріал, наукову інформацію, адаптовану до сприймання дитиною дошкільного віку. Ці матеріали є у "Великій енциклопедії для дошкільників", атласі "Людина" (для дошкільників), передплатних виданнях: "Азбука здоров'я", "Дерево пізнання" тощо.

6. Доводьте дитині на власному прикладі необхідність піклування про організм. Пояснюйте свій стан здоров'я, причини захворювання і способи подолання недуги. Акцентуйте увагу на засобах нетрадиційної медицини (точковий масаж, льодотерапія, фітотерапія тощо).

Бережіть психічне здоров'я дитини:

1. Створіть удома спокійну, дружню атмосферу. У разі необхідності робіть дитині зауваження коректно, не підвищуючи тону.

2. Будуйте стосунки з дитиною на основі взаємоповаги і взаєморозуміння. Прислухайтеся до думки дитини, надавайте їй змогу вільно висловлюватися.

3. Встановіть чіткі вимоги до дитини і будьте послідовними, вимагаючи їх виконання.

4. Будьте терплячими стосовно дитини. Контролюйте власні негативні емоції.

5. Заохочуйте допитливість дитини, збагачуйте розвивальне предметно-ігрове середовище сюжетними іграшками, книгами, настільними іграми тощо. Виділіть для дитини, по можливості, окрему кімнату або створіть їй власний дитячий куточок у загальній кімнаті.

6. Поважайте дитину, вірте в її можливості, створюйте умови для її всебічного розвитку. Разом з дитиною відвідуйте дитячі вистави в театрі, переглядайте розвивальні телепередачі, читайте художню літературу. Обов'язково обговорюйте, аналізуйте отриману дитиною інформацію.

7. Розвивайте в дитини впевненість у собі, активність, адекватну самооцінку. Хваліть дитину. Не залишайте непоміченою дію, що її дитина зробила самостійно, доклавши певних зусиль.

