**БАТЬКИ — ПРИКЛАД ДЛЯ ДІТЕЙ.**

**1. Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров΄я.**
**2. Ведіть здоровий спосіб життя.**
**3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці вправи ранкової гімнастики. Виробляйте сталу звичку та потребу в цьому.**
**4. Практикуйте вдома певну систему оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини.**
**5. Налагодіть у сім΄ї активно-динамічний відпочинок.**
**6. Організовуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.**
**7. Пам΄ятайте, що здоровий спосіб життя – це правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, активний відпочинок і здоровий мікроклімат у родині.**
**8. Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей. Пам’ятайте! Діти схильні імітувати ваші дії в дитячому садку.**
**9. Формуйте у дітей світоглядно-оздоровчу поведінку на основі реалізації принципів: пізнай себе, створи себе і допоможи собі сам.**
**10.Впроваджуйте різноманітні форми роботи з валеологічного виховання, спрямовані на формування в дітей уявлень про правила безпечної поведінки під час ігор, про можливості людського організму, про користь рухової активності, здоровий спосіб життя.**
**11.Застосовуйте вдома різні профілактично — корекційні вправи з олівцями, скакалками та іншими підручними предметами.**
**12.Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров΄я:**
**— виконувати різні фізичні вправи;**
**— правильно харчуватись;**
**— загартовуватись;**
**— спілкуватися з друзями;**
**— дотримуватися особистої гігієни;**
**— дотримуватися режиму дня;**
**— знаходити час для розваг на свіжому повітрі, дивитися цікаві телепередачі, користуватися бібліотекою і т. д.**

**ГІГІЄНА**

**1. Дотримуйтесь завжди правил гігієни та привчайте до цього дитину.**

**2. Не забувайте, що правила особистої гігієни пов΄язані з усіма видами діяльності і відпочинку дітей. Особиста гігієна – це піклування про чистоту тіла, одягу, взуття.**

**3. Систематично контролюйте якість виконання культурно-гігієнічних завдань.**

**4. Виконання дітьми культурно-гігієнічних навичок супроводжуйте відповідною мотивацією.**

**5. Розвивайте у дітей вміння та навички догляду за тілом.**

**6. Привчайте дитину правильно чистити зуби.**

**7. Слідкуйте, щоб дитина мила руки перед прийманням їжі, після туалету, повернення з прогулянки, ігор із тваринами та завжди, коли руки брудні.**

**8. Привчайте дітей мити ноги не тільки перед нічним сном, але й перед денним, особливо влітку.**

**9. Регулярно зрізайте нігті на руках і ногах, тримайте їх у чистоті.**

**10.Зачісуйте волосся дитині її власним гребінцем. Мийте волосся не рідше ніж раз на тиждень.**

**11.Одягайте дитину в одяг, який пропускає повітря і вологу.**

**12.Косметичні засоби, які ви використовуєте з гігієнічною або лікувальною метою, повинні відповідати віку дитини.**

**ХАРЧУВАННЯ**

**1. Пам΄ятайте, що раціональне харчування – одна з основних умов здоров΄я людини, її довголіття, плідної праці.**
**2. Поєднуйте у їжі, в правильному співвідношенні речовини, які входять до складу тканин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду.**
**3. Дотримуйтесь режиму харчування. Зумійте переконати свою дитину споживати всі пропоновані їй страви, навіть ті, які вона не любить, але які для неї необхідні й корисні.**
**4. Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, коли вона попросить їсти. Ласкаво поясніть, що їсти треба у відведений для цього час.**
**5. Давайте тільки ту кількість їжі, яку дитина з΄їдає із задоволенням.**
**6. Утримуйтесь від розмов про те, що дитина мало або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.**
**7. Дотримуйтесь навичок гігієни харчування і виробляйте їх у дітей.**
**8. Пам΄ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися виделкою, ложкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.**
**9. Підкреслюйте необхідність добре пережовувати їжу, не вживати надто гарячої чи холодної страви, не відкушувати великих шматочків, жувати із закритим ротом.**
**10.Не забувайте, що найкориснішими є ті овочі і фрукти, які властиві нашому регіону, ростуть у наших садах.**
**11.Серйозним недоліком харчування є „прихований голод” – дефіцит йоду, який може привести до незворотніх процесів в організмі дитини. Вживання в їжу йодованої солі – вихід з даної ситуації.**
**12.Їжу завжди тримайте закритою, особливо в літній період.**
**13.Не слід вживати в їжу продуктів глибокого замороження, незнайомих грибів, продуктів з великим вмістом солі, недостатньо прожарені або проварені м΄ясо, рибу, сиру воду.**

**ЕМОЦІЙНИЙ КОМФОРТ**

**1. Створюйте в сім΄ї комфортне середовище для дитини. Любіть її. Не забувайте про тілесний контакт із нею. Знаходьте радість у спілкуванні з нею.**
**2. Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюйте її сильні властивості.**
**3. Адекватно реагуйте на негативні емоційні вияви дитини.**
**4. Задовольняйте природну потребу дитини в емоційній безпеці.**
**5. Вчіть дитину дотримуватись порядку, пояснюючи його важливість для збереження позитивних емоцій.**
**6. Запобігайте виникненню депресивних станів.**
**7. Формуйте в дітей відчуття власної досконалості (усвідомлення образу „я”, самооцінка, рівень домагань, особистісні очікування), потребу в постійному самовдосконаленні.**
**8. Наповніть свою душу й серце любов΄ю до всіх і до всього. Передавайте це дітям. Більше всміхайтеся. Це запорука здорової сім΄ї, особистого здоров΄я – вашого й ваших дітей.**
**9. Не робіть за дитину те, що вона у змозі зробити сама. Вона може і надалі використовувати вас як прислугу.**
**10.Не читайте дитині нотацій і не кричіть на неї, інакше вона буде змушена захищатися, прикидатися глухою.**
**11. Змиріться з тим, що дитина любить експериментувати. Так вона пізнає світ.**
**12. Дитина вчиться на власному досвіді, тому не слід оберігати її від наслідків власних помилок.**
**13. Заохочуйте допитливість дитини. Якщо ви спробуєте спекатися її, коли вона ставить відверті запитання, дитина шукатиме відповіді на стороні.**
**14. Коли дитина з вами розмовляє, слухайте її уважно, із розумінням, не перебиваючи і не відвертаючись. Не дайте їй запідозрити, що вас мало цікавить те, що вона говорить.**
**15. Не ставте занадто багато запитань і не встановлюйте безліч правил для дитини: вона не звертатиме на вас уваги.**
**16. Нехай дитина дає волю своїм фантазіям. Жива уява – дарунок, властивий дитинству. Ніколи не придушуйте його!**
**17. Поява дитини в родині може викликати кризу в житті старшої дитини. Ставтеся до дітей однаково. Старша дитина повинна знати, що ви любите її ні трохи не менше, ніж інших дітей.**
**18. Гарний спосіб припинити сварку між дітьми – перемінити обстановку, відволікти їх.**
**19. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми, любіть її такою, якою вона є. Якщо ви хочете розвинути в дитини певні якості, ставтеся до неї так, ніби вони вже є.**
**20. Кращий спосіб виховати відповідальність і впевненість у собі – надати дитині можливість самостійно приймати рішення.**
**21. Не поправляйте дитину в присутності сторонніх. Якщо ви скажете їй усе спокійно, віч-на-віч, вона зверне набагато більше уваги на ваше зауваження.**
**22. У стосунках із дитиною не покладайтеся на силу. Це озлобить її і привчить до того, що зважати слід лише на силу.**
**23. Знайдіть будь-яку галузь реальних успіхів, підкреслено виділяйте таку діяльність, у якій дитина успішна, може самореалізуватися, самостверджуватися, переживати успіх і пов΄язані з ним позитивні емоції, знайти втрачену віру в себе.**
**24. Проаналізуйте разом із дитиною (у вільній ненав΄язливій формі) можливі варіанти подолання тих, чи інших складних ситуацій повсякденного життя, які часто зустрічаються або можуть зустрітися дитині.**
**25. Виховуючи дитину, не забувайте про її темперамент та особливості психічних проявів у зв΄язку з цим.**

**ЗАГАРТУВАННЯ**

**1. Використовуйте природні засоби оздоровлення та загартовування.**

**2. Загартовуйтесь разом з дитиною.**

**3. Пам΄ятайте, що загартовування впливає на загальний стан здоров΄я та поведінку дітей, дає позитивний результат тоді, коли гартувальні процедури проводяться в певній послідовності, чітко дозовані й систематично повторюються.**

**4. Не забувайте, що систематичне загартовування допомагає організму боротись із захворюванням, особливо із застудними.**

**5. Домагайтеся розуміння дітьми настанови: усьому свій час. Привчайте дітей дотримуватись рухового й повітряного режимів, постійного часу сну та приймання їжі.**

**6. Забезпечуйте щоденне перебування дітей на повітрі, відповідність їхнього одягу погоднім умовам.**

**7. Здійснюйте загартовування сонячним промінням. Тривалість прийняття сонячних ванн від 3-4 хвилин до 15 хвилин.**

**8. Проводьте водні процедури (обливання ніг та тіла, вологе обтирання рукавичкою або рушником).**

**9. Не забувайте, що ходіння босоніж – це засіб загартовування організму та зміцнення здоров΄я.**

**10. До ходіння босоніж дитину треба привчати із раннього віку. Починати улітку за температури повітря, не нижчої від 24 градусів.**

**11.Поєднуйте ходіння босоніж зі щоденними ваннами для ніг, поступово знижуючи температуру води.**

**12.Пам΄ятайте, що гарячий пісок і асфальт, гостре каміння та шлак, соснові шишки й голки діють на дитячий організм, як сильні подразники, а теплий пісок, м΄яка трава – заспокійливо.**