**«Головні аспекти формування у дітей дошкільного віку основ здорового способу життя»** *(Методичний коментар).*

Консультант КУ «ЦПРПП ВМР» Лариса Бондарчук.

Формування, збереження, відновлення (реабілітація) фізичного, психічного, духовного і соціального здоров’я молодого покоління є життєстверджувальною моделлю цивілізованого суспільства. Здоров’я дітей – це здоров’я нації!

Реалізація цієї моделі здійснюється сім’єю, самою дитиною, об’єктами та суб’єктами соціально-педагогічного середовища (закладами дошкільної освіти).

Виходячи з цього, окреслюються і чинники, що впливають на формування всіх компонентів здоров’я дітей дошкільного віку:

- готовність батьків передати здоров’я своїм дітям в умовах їхнього пренатального розвитку (внутрішньоутробного періоду), а потім до формування здоров’я дітей після народження;

- соціально-економічні та соціально-психологічні умови в суспільстві, родині, закладі дошкільної освіти, де перебуває дитина;

екологічне довкілля, рівень їхньої екологічної культури;

- здоров’язберігальне та здоров’яформувальне середовище, в якому забезпечується рівновага між адаптивними можливостями організму дитини та його впливом;

- свідоме ставлення дітей дошкільного віку до власного здоров’я;

- рівень професійної компетентності педагогів у формуванні, збереженні, зміцненні, реабілітації здоров’я молодого покоління, свідоме ставлення педагогів і батьків до власного здоров’я.

На сучасному етапі проблема здоров’я людини постає як одна з найбільш гострих і потребує серйозного ставлення до її вирішення з залученням різних організаційних структур нашої країни. Важливу роль у збереженні здоров’я, здорового способу життя, культури здоров’я належить закладам освіти всіх рівнів, починаючи з дошкільного і закінчуючи вищими. Особливого значення це положення набуває в системі виховання дітей дошкільного віку, оскільки останнім часом в Україні виявлено несприятливу тенденцію щодо погіршення стану їхнього здоров’я.

Усі ми хочемо бачити дитину здоровою, розумною, успішною. Але, на жаль, статистика стану здоров’я дошкільників сьогодні є досить невтішною. За даними Міністерства охорони здоров’я України 90% усіх дітей мають відхилення в загальному стані здоров’я. Із них 30% мають по два та більше захворювань.

Тож актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров’я дітей та формування здорового способу життя як цінності.

Зокрема, у Базовому компоненті дошкільної освіти, у змісті освітньої лінії «Особистість дитини» йдеться про необхідність формування у дитини усвідомленого ставлення до здоров’я як до цінності, його значення для повноцінної життєдіяльності, необхідність оволодіння елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров’я. У навчально-методичному посібнику «Державний стандарт дошкільної освіти: Особливості впровадження» Наталія Левинець, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології дошкільної освіти НПУ імені М. П. Драгоманова наголошує, що рівень одного із важливих показників стану здоров’я особистості у гармонійному фізичному розвитку визначається перш за все - створенням сприятливих умов. Формування здоров’язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку має відбуватися в процесі активної взаємодії з дорослими, дітьми та однолітками в особистісно зорієнтованій парадигмі накопичення позитивного досвіду здоров’язбережувальної поведінки; потреба в опануванні способів збереження та зміцнення власного здоров’я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію Базового компонента дошкільної освіти.

Здоров’язбережувальна компетентність – це сукупність елементарних знань про людину та її здоров’я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров’язбережувальної поведінки.

Організовуючи освітню діяльність з даного напрямку слід враховувати умови формування здоров’язбережувальної компетентності:

- наявність позитивної мотивації на здоров’я;

- цілісний розвиток дитини в здоров’язбережувальній діяльності;

- інтеграція різних видів дитячої діяльності (здоров’язбережувальна, рухова, ігрова, комунікативна, сенсорно-пізнавальна, господарсько-побутова, музична, дослідницько-пошукова) з урахуванням вікових можливостей дітей;

- створення та забезпечення функціонування здоров’язбережувального предметно-розвивального середовища;

- забезпечення змістовної співпраці всіх учасників освітнього процесу у формуванні здоров’язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку. У плануванні освітньої діяльності здоров’язбережувального напряму слід орієнтуватися на визначені складові здоров’я людини, які спрямовані на формування специфічних навичок.

Реалізація зазначених умов передбачає комплексне і систематичне використання різних засобів, форм та методів освітньої роботи здоров’язбережувальної спрямованості – ігри, ігрові навчальні ситуації, рухові інсценування, проекти, дозвілля.

Зміст, форми і методи формування здоров’язбережувальної компетентності педагог (інструктор з фізичного виховання, вихователь) має обирати відповідно до віку дітей, їхніх інтересів та враховувати наявні ресурси для здоров’язбережувальної діяльності.

Формування здоров’язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку має відбуватися у процесі активної взаємодії з дорослими, дітьми та однолітками в особистісно зорієнтованій парадигмі накопичення позитивного досвіду здоров’язбережувальної поведінки.

Батьків і педагогів сьогодні надзвичайно турбує питання щодо допомоги малюкам бути здоровими, сильними, витривалими. Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб сформувати в малих українців свідоме ставлення до власного здоров’я.

Основи здорового способу життя у дітей дошкільного віку визначаються наявністю знань і уявлень про елементи цього поняття (дотримання режиму, гігієнічних процедур, рухової активності), і вмінням реалізовувати їх у поведінці і діяльності доступними для дитини способами (чистити зуби, мити руки, робити зарядку).

Одним із головних завдань є створення оптимальних умов для розуміння дітьми переваг здорового способу життя, заохочування до здобуття знань, умінь і навичок збереження здоров’я; стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції; швидке й ефективне поширення знань про здоров’я.

Звичка здорового способу життя – це головна, основна, життєво важлива звичка. Вона акумулює у собі результат використання наявних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Тому дитячий садочок та сім'я покликані закласти основи здорового способу життя, використовуючи різні форми роботи. Саме на ранній стадії розвитку дитині необхідно допомогти якомога раніше зрозуміти неминучу цінність здоров'я, усвідомити його цінність, спонукати дошкільника самостійно та активно формувати, зберігати та примножувати своє здоров'я. Мистецтво довго жити полягає насамперед у тому, щоб навчитися з дитинства стежити за своїм здоров'ям.

Те, що втрачено в дитинстві, важко надолужити. Тому дуже важливо зберігати та зміцнювати здоров'я дітей, формувати у них навички здорового способу життя на ранніх етапах розвитку. Вся життєдіяльність дитини у дитячому садку має бути спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, тому метою роботи педагогів є формування уявлень про здоров'я як із головних цінностей життя. Необхідно навчити дитину правильному вибору тільки корисного для здоров'я та відмови від усього шкідливого. Ця мета реалізується, за допомогою таких поставлених завдань:

- дати дітям загальне уявлення про здоров'я, як про цінність, стан власного тіла, дізнатися про свій організм, навчити берегти своє здоров'я та піклуватися про нього;

- допомогти дітям у формуванні навичок здорового способу життя, прищепленню стійких культурно-гігієнічних навичок;

- розширювати знання дітей про здорову та корисну їжу, про правильне харчування, його значущість;

- формувати позитивні якості особистості дитини, моральної та культурної поведінки – мотивів зміцнення здоров'я.

Складова основних чинників здорового способу життя:

- Свіже повітря

- Заняття спортом

- Міцний сон

- Гарний апетит

- Добрий настрій

- Ранкова гімнастика

- Особиста гігієна

- Вітаміни

- Загартування

Фізичному розвитку та здоров'ю відводять провідні позиції. Враховуючи, який вплив має на дітей дошкільного віку художнє слово, дитяча книга, у освітній роботі застосовують казки, оповідання, потішки, примовки, пісеньки на тему здорового способу життя. В ігровій, казковій формі діти повинні освоювати прийоми самомасажу, дихальну гімнастику, гімнастику для очей, розвивати рухові навички. Знайомляться із будовою тіла, значенням кожного життєво важливого органу для людини.

Дуже подобаються малюкам заняття фізичною культурою у формі сюжетно-рольових, музично-ритмічних ігор. Також необхідно проводити бесіди з дітьми, присвячені здоровому способу життя – ранковій гімнастиці, гартуванню, рухливим іграм. Веселі вірші та казки викликають інтерес до спортивних занять, сприяють формуванню корисних звичок.

Дитина – дошкільник не розвивається автономно. Вона повністю залежить від дорослих, які її оточують та своєю поведінкою подають їй позитивний чи негативний приклад. По-справжньому в дитині може вкоренитися лише те, що виховано у ній. Батьки у присутності дитини повинні контролювати кожен свій крок, нести у собі ті ідеали, які вони хотіли б прищепити дитині. Щоб дитина росла здоровою, свідоме ставлення до власного здоров'я слід формувати насамперед у батьків. Особливе місце у ЗДО приділяється роботі з батьками. Сім'я відіграє важливу роль, вона разом із дитячим садком є основною соціальною культурою, що забезпечує збереження та зміцнення здоров'я дітей, залучення їх до цінностей ЗСЖ.

Окремо хочу звернути вашу увагу на той чинник, який викликає велике занепокоєння і тривогу у нас усіх в час епідемій, які останні роки миттєво поширюються світом.

Батькам і педагогам треба знати – в ранньому дитинстві відбувається процес формування та «навчання» імунної системи дитини. У несформованому організмі недостатньо виробляється інтерферону – речовини білкового походження, яка виконує головну роль у боротьбі з вірусною інфекцією. Тому кожен вірус, який викликає гостру респіраторну вірусну інфекцію для дітей раннього та дошкільного віку закінчується захворюванням.

Перше і найголовніше правило у таких ситуаціях – дітей необхідно оберігати від контактів із вірусними інфекціями.

Друге правило - батьки і педагоги мають володіти знаннями про те, що головними переносниками вірусів є саме дорослі, у яких нерідко захворювання проходить у прихованій формі. Вплив вірусної інфекції на дорослого та дитячий організм різний. Діти хворіють на вірус досить важко, а після хвороби у них часто виникають ускладнення. Причиною цього є не лише зниження імунітету дитини. Хвороба часто пов'язана з особливостями анатомічної будови дихальної системи дітей.

Першими проявами вірусного захворювання є нежить. Це катастрофа для дітей, оскільки неможливість дихати носом відразу вибиває дитину зі звичного ритму життя. Вона не може нормально їсти, спати, гратися, тому що слизова оболонка носа є рефлексогенною, стартовою зоною кори головного мозку, де розташовані різні центри соматичної системи, внутрішніх органів, а також самого мозку. "Виключення" носа з процесу дихання порушує сон, відпочинок, гру і харчування. Після цього через 2-3 доби у дитини починається запалення середнього відділу вуха, оскільки інфекція з носових ходів швидко проникає через широку євстахієву трубу в барабанні перетинки.

Далі інфекція прямує у бронхи та легені. У такому разі в малюка може розвинутися бронхіт або запалення легенів, кисневе голодування, що є надзвичайно важким ускладненням стану здоров'я.

Лікарська статистика засвідчує, шо майже 90 % усіх захворювань у дітей 2-7 років становлять інфекції дихальних шляхів.

У 95 % хворобливих дітей дошкільного віку від тривалого приймання ліків порушується також кишкова мікрофлора, яка перешкоджає проникненню шкідливих мікроорганізмів у кишківник, бере участь в утворенні вітамінів групи В та вітаміну D в організмі.

Аналіз стану здоров'я дітей у закладах дошкільної освіти засвідчує: у дошкільників, які часто хворіють, виявлені чіткі ознаки нестачі в організмі вітамінів групи В. Це призводить до появи у них зайдів, тріщин, запалення слизової оболонки рота, язика.

У 75 % хворобливих вихованців дошкільних навчальних закладів спостерігають ознаки алергійного діатезу (ураження шкіри, слизових оболонок носа і верхніх дихальних шляхів), харчової та медикаментозної алергії. Алергійний діатез, що зустрічається навіть у людей зрілого віку, протікає на тлі різних порушень функцій шлунково-кишкового тракту, печінки; жовчного міхура.

Діти, які часто хворіють вірусними інфекціями, мають також відхилення у діяльності нервової системи, що виявляється у різних невротичних реакціях (нервовий тик, енурез, заїкання).

Ось чому вірусні респіраторні захворювання дихальних шляхів дітей раннього та дошкільного віку повинні привертати пильну увагу всіх дорослих — батьків, вихователів, медичних працівників.

Трапляються випадки, коли вірусні інфекції набувають хронічної форми. Сучасною медициною доведено, шо тривалі, хронічні носії вірусів в організмі дитини є збудниками гострих респіраторних вірусних інфекцій.

Отже, хворобливість дітей є надзвичайно тривожним явищем у дошкільних навчальних закладах. Це головна причина відставання вихованців у навчанні, засвоєнні навчальної програми, фізичному та психічному розвиткові.

На що потрібно, насамперед, звернути увагу педагогам, вихователям та батькам?

По-перше, необхідно зрозуміти, що діти, які часто хворіють, вимагають особливої уваги. Через велику кількість пропусків дошкільного навчального закладу ці діти відстають від своїх ровесників у розвиткові. Отже, після хвороби не варто вимагати від них високої успішності. Наздогнати швидко своїх ровесників хвороблива дитина не зможе. З нею потрібно займатися додатково. Доцільними будуть консультації і для її батьків.

По-друге, дорослі повинні чітко і відповідально дотримувати певних гігієнічних норм дітей — правильно організовувати харчування, дотримуватись режимних моментів, проводити різні форми роботи з фізичного виховання, загартовування, використовувати дихальну гімнастику, точковий масаж тощо.

Особливо важливим є загартування дітей. Сутністю загартування є:

- збільшення вироблення тепла в організмі та зменшення тепловіддачі, що створює умови для зниження вірусів;

- підвищення імунітету завдяки виробленню в організмі інтерферону, лізоциту та інших захисних чинників;

- природне утворення в організмі вітаміну D, який виробляється під час ультрафіолетового випромінювання і слугує для формування та зміцнення кісткових тканин.

По-третє, для збагачення мікрофлори кишківника та достатнього вироблення вітамінів групи В хворобливим дітям необхідно більше споживати овочів, фруктів, кисломолочних продуктів (особливо ацидофільних). Треба використовувати спеціальні мікробіологічні препарати - пробіотики, лактобактерину, вітамінні препарати групи А, В, С, Е.

По-четверте, неабияку увагу потрібно приділяти дітям із різноманітними алергійними захворюваннями. Дорослі, які виховують таких дітей, у тому числі й вихователі, повинні чітко дотримувати режиму організації життєдіяльності дітей упродовж дня з урахуванням їхніх вікових та фізіологічних особливостей. При цьому створюються такі умови, щоб діти-алергіки не перевтомлювалися фізично, психічно й емоційно.

Дорослим потрібно дотримувати гігієнічних умов у груповій і спальній кімнатах дошкільного навчального закладу. Спілкування таких дітей із домашніми тваринами (кішками, собаками, птахами та акваріумними рибками) є не бажаним.

Вихователі дошкільних навчальних закладів мають бути обізнані з тим, що у дітей-алергіків часто буває підвищена чутливість до пуху свійських птахів, шерсті тварин, пилу. Такі діти не переносять цигаркового диму.

Варто пам'ятати, що пил на книгах, вікнах, килимах, шторах викликає у дітей алергійні реакції (кашель, чхання, нежить, висипи у ротовій порожнині, на шкірі тощо). Тому в приміщеннях, де знаходяться діти, потрібно щодня проводити вологе прибирання.

Надзвичайно важливе значення має психологічний клімат у групі дошкільного навчального закладу. Він має бути позитивним, спрямованим на видужування вихованців. Дорослим не потрібно фіксувати увагу дітей-алергіків на їхній хворобі.

Передусім із раціону цих дітей треба повністю вилучити продукти та страви, до яких у них підвищена чутливість: яйця, здобні булочки, макарони, борошно для млинців, апельсини, мандарини, лимони, банани, персики, полуниця, малина, шоколад, гострі страви та прянощі (гірчиця, перець, оцет, маринад, консерви), делікатесні сорти риби, ікра чорна та червона, гострі сири, горіхи тощо.

Діти-алергіки не повинні вживати смажені страви, їх потрібно замінювати відварними та тушкованими.

У дошкільних навчальних закладах різних типів із дітьми, хворими на алергію, рекомендують проводити заняття з лікувальної фізкультури. Корекційними заходами щодо алергійних виявів є також курс фітотерапії, призначення дітям ферментних та протиалергійних препаратів.

П'ятим корекційним заходом є виконання дорослими етичних норм поведінки стосовно дітей, які часто хворіють.

Етичні норми — це уважне ставлення, спокійний, радісний настрій, любов, піклування, правильне виховання, постійний розвиток пізнавальної активності дітей, знайомство з природою тощо.

Сучасний дошкільний навчальний заклад має створити середовище, яке сприяло б збереженню здоров'я дітей (фізичного, психічного, духовного та соціального); забезпечити рівновагу між адаптивними можливостями організму дошкільників та середовищем, що постійно змінюється; застосовувати методику психолого-педагогічного та медико-соціального супроводу на кожному віковому етапі; діагностику стану здоров'я та заходи для формування здорового способу життя дошкільників; ефективну корекційну робoтy за медичними показниками дитини.

Треба, щоб гасло "Не зашкодь" стaло кредом не лише медиків, а й педагогів і вихователів, а також щоб різними шляхами (самоосвітою, післядипломною освітою на курсах перепідготовки) поглиблювати власні науково-методологічні знання як у галузі педагогіки здоров'я, так і в галузі корекційної педагогіки.

Лише разом можна подолати негаразди, зробити життя дітей в Україні здоровим, радісним і повноцінним.

Щоб виховати здорову дитину батьки, педагоги мають усвідомити, що дітям необхідно віддавати більше любові, ніжності, тепла.

**10 порад дбайливим батькам**

Здорова дитина — це найбільше щастя для батьків, заради цього вони готові віддати все. Наші прості поради - це подарунок для кожної мами і тата, вони розроблені кваліфікованими лікарями та психологами, щоб допомогти батькам у вихованні здорової дитини.

**ПОРАДА 1**

***На дитині НЕ має бути ста одежин***

За традицією, навіть у спеку дитину загортають у теплу кофту. Піт ллється, дитина вередує, а кофти так і не знімають. Дитина спітніла, вітерець дмухнув, і наступного дня — кашель... Як визначити оптимальну кількість одягу? На дитині не має бути речей більше, ніж на вас. Цікаво, що «укутування» — це традиція суто слов'янських матусь. У Великій Британії дітям навіть за морозів не надягають утеплених колготів і теплої кофти, так із дитинства підвищують рівень імунітету, тому й хворіють вони набагато менше, ніж наші діти.

**ПОРАДА 2**

***Ні - «ложечкам за татка, ложечкам за маму»!***

Не пхайте в дитину тридцяту ложку манної каші, якщо не хоче їсти, то не силуйте.

По-перше, назавжди позбавите бажання їсти цю страву, по-друге, якщо дитина зголодніє, то обов’язково попросить. Навіть якщо дитина ще не розмовляє, вона почне кричати, тупотіти ногами, ви здогадаєтесь, що вона хоче їсти. Бажання перекусити залежить від витрат енергії. Якщо дитина не зголодніла, дайте їй «нагуляти» апетит. Пам'ятайте, що «насильна» їжа навіть засвоюється погано.

Узимку діти їдять менше, ніж улітку, це пов'язано з тим, що не так часто вони перебувають на свіжому повітрі, тому й зголодніти не встигають.

Якщо в дитини починаються проблеми з апетитом, то йдіть гуляти на вулицю. Також не потрібно годувати дитину в однаковий час, шлунок вироблятиме шлунково-кишкові соки за годинником, а не за бажанням. Результат - виразки, гастрити в майбутньому.

Віддавайте перевагу своїм, а не заморським продуктам. Організм краще засвоїть яблуко, ніж ківі чи банан. Найкращим є те, що росте у вас на городі, так будете знати, що, наприклад, в огірках немає шкідливих домішок.

Усе куплене намагайтеся вимочувати в теплій воді не менше ніж півгодини.

**ПОРАДА 3**

***Щепленню - так!***

Останнім часом навколо цього питання точиться чимало дискусій. Утім, щеплення е життєво необхідним, батьки більше ризикують здоров'ям дитини тоді, колй відмовляються від них. Потрібно не забувати, що щеплення не роблять для «галочки» лише проти тієї хвороби, вірогідність захворювань на яку залишається доволі реальною. Для чого вони потрібні? Вакцинація допомагає досягти виробленню специфічних антитіл у кількості, достатній для профілактики конкретної хвороби.

Батьки повинні проводити щеплення у призначені педіатром терміни, зазначені в календарі профілактичних щеплень, затвердженому Міністерством охорони здоров'я України. Цей календар враховує вік дитини, інтервал між щепленнями і перелік конкретної хвороби, для запобігання яких щеплення, власне, і роблять.

**ПОРАДА 4**

***Створіть для дитини свій острівець***

Що старшою стає дитина, то більше потребує свого острівця, якщо не повноцінної кімнати, то хоча б невеличкої окремої площі. Потрібно подбати, щоб у цьому місці не було килимів, адже вони вбиратимуть пил і бруд, також уникайте кімнатних рослин, вони можуть викликати алергію. Якщо можливо, установіть термометр, щоб відстежувати температуру в кімнаті. Удень вона має становити +21°, вночі +18°. За таких умов дитина нормально відпочиватиме, повністю відновить сили під час сну.

**ПОРАДА 5**

***Прогулянки і фізичні навантаження - обов'язкові***

Не лінуйтеся гуляти з дитиною: Не виправдовуйте власну лінь поганою погодою чи кашлем дитини. Прогулянки на свіжому повітрі - це здоров'я. Вони допомагають очистити легені від побутового пилу, поліпшити функціонування слизових оболонок верхніх дихальних шляхів, також роблять вашу дитину витривалою, поліпшують роботу серцево-судинної та імунної систем. Крім того, заохочуйте дитину займатися спортом, найкраще - це плавання, віджимання, підтягування, біг, гра у футбол тощо.

**ПОРАДА 6**

***Не кладіть спати силою***

Здоровий сон важливий як для дітей, так і для дорослих. Утім дитина, яка самостійно ввечері вкладається у ліжечко, це рідкість. У багатьох батьків цей процес супроводжується сльозами та скандалами, проте цього можна уникнути. По-перше, потрібно збільшити фізичне навантаження протягом дня (прогулянки, хатня робота, залежно від віку дитини). По-друге, оберігайте дитину від сильних емоційних вражень перед сном, таких як перегляд фільмів і мультфільмів із захопливим сюжетом, усе це емоційно збуджує дитину. Як тут заснути? І припиніть постійно казати: «Час спати. Швидше в ліжко!» Наказовий тон викликає супротив, дитина робитиме все навпаки.

**ПОРАДА 7**

***Загартовуйте в комплексі***

Загалом загартовування асоціюється з відром крижаної води, вилитої на голову вранці. Лікарі не вважають це за потрібну повноцінну процедуру, без підготовки так можна й захворіти. Дитину потрібно загартовувати, але все має бути в комплексі, почніть з незначної пробіжки на свіжому повітрі, зробіть кілька гімнастичних вправ, удома — ледь теплий душ, згодом збільшуємо кількість і тривалість вправ, зменшуємо температуру води. Робити це потрібно обов'язково, загартовування — це гармонійний режим життя дитини. Найбільш доцільним та дієвим є природні методи загартовування: прогулянки, умивання, полегшений одяг, ходьба босоніж. Такі процедури, часто повторювані упродовж дня мають більший загартовувальний ефект.

**ПОРАДА 8**

***Допоможіть дитині знайти друзів*** Для повноцінного розвитку дитині потрібне спілкування з однолітками.

Найкраще віддати дитину до дитячого садка чи групи раннього розвитку, якщо немає такої можливості, допомогти дитині активно спілкуватись у дворі, поблизу будинку. Це особливо потрібно не дуже товариським, сором'язливим дітлахам. Намагайтеся створювати сприятливу атмосферу для спілкування, заохочуйте запрошувати однолітків до себе додому (звісно, попередньо спитавши вашої згоди). Друзі допомагають виховати в дитини соціальні навички, що стануть у пригоді. Співчуття, допомога, взаємоповага — це те, чого важко навчитися, не спілкуючись.

**ПОРАДА 9**

***Розвивайте таланти***

Таланти потрібно розвивати ще під час вагітності, читайте книжки, малюйте, співайте, переглядайте гарні фільми, вашій дитині передаватиметься ваш настрій, уже в животику формуватимуться творчі здібності. Адже недаремно під час вагітності жінки мають особливе прагнення до творчості, якою раніше не надто полюбляли займатися.

Найперші роки дитини — це найважливіший час для розвитку її здібностей. У чотири роки структура мозку в дитини сформована вже на 90%, тобто для закладення всього найважливішого маєте не так уже й багато часу... У 10-12 років формування таланту завершується...

Як дізнатися, до чого схильна дитина? Спостерігайте за нею, намагайтеся штучно створювати ситуації, у яких вона може про- явити себе. Увімкніть дитячу пісню, запальну музику, дайте розмальовку - це найкращий спосіб побачити, до чого в дитини є здібності. У чому донька чи син талановиті? Відведіть у профільну секцію, здібності потрібно розвивати, вони вимагають постійної праці. Але найголовніше — не забувайте про свій сімейний приклад, якщо батько постійно лежить на дивані, а мати говорить по телефону, запал дитини розвиватися та працювати зникає надзвичайно швидко.

**ПОРАДА 10**

***Любіть свою дитину***

Любов здатна робити дива, якщо дитина знає, що їі люблять, підтримyють, захищають, вона ліпше розвивається, здорова емоційно та фізично. Любов надає крила й відчуття безпеки. Подаруйте дитині всю любов, не шкодуйте часу на спільні прогулянки, пікніки, хобі. Будь-яка робота, труднощі минуть, а колись із мудрістю віддана любов стане для вашого сина чи доньки справжньою опорою на все життя.

***Використані джерела:***

1. Генезум

https://genezum.org › library

Основи здорового способу життя у дітей дошкільного віку;

2. Державний стандарт дошкільної освіти: Особливості впровадження /

Упоряд. : О.Г.Косенчук, І.М.Новик, О.М.Венгловська, Л.ВУ.Куземко. – Харків: Вид-во «Ранок»,2021.;

3. Я вчуся бути вихователем / А.Павловська, С.Бородань, Л.Стаховська [та ін.] – Київ: «Вид.гр. «Шк.світ»,2017.;

4. Витоки здоров'я дитини. Н.Денисенко; С.Лупінович; А.Михайліченко; Л.Лиходід. Мандрівець. 2010;

5.Через рух – до здоров'я. Н.Денисенко; О.Аксьонова. Мандрівець. 2009.