

## *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).
7. Навчайте дитину правил догляду за органами тіла. Під час виконання гігієнічних і загартовувальних процедур використовуйте фрагменти з фольклорних і літературних творів, дидактичні вправи: «Зроби навпаки», «Що потрібно, щоб бути чистеньким?», «Що зайве, чому?» тощо.