**Пам’ятка для батьків**

**«Здорова людина – найдорогоцінніший витвір природи»**

Здоров΄я – це не тільки відсутність захворювань, травм, фізичних дефектів. Здоров΄я – більш широке поняття, під яким розуміють стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. Здоровим можна вважати лише того, хто здібний до трудової та творчої діяльності, до повноцінного виконання соціальних функцій, до розвитку духовних здібностей. Всім відомо, що основи здоров΄я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства, то ж збереження, формування та зміцнення здоров΄я кожного малюка є пріоритетним завданням суспільства, родини та дошкільного навчального закладу. Для реалізації цього завдання особливо важливо сформувати ставлення до власного здоров΄я і знання про нього, оздоровчі уподобання, інтереси, потреби та життєві звички. Феномен здоров΄я був предметом дослідження багатьох учених і розглядався у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному. Категорію „здоров΄я” дослідники визначають як інтегративну якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Дошкільний вік ваших дітей – це важливий період для виховання й розвитку тих умінь і навичок, які слугуватимуть їх здоров΄ю все життя. І не менш важливий період для закладання підвалин міцного здоров΄я, здорової психіки, моральної стійкості, гармонійного розвитку, уміння і потреби саморозвитку. Дитині необхідні розумні правила і обмеження, які поступово з΄являються в їхньому житті. Соціальне спілкування, їх розвиток неможливі без передачі їм батьківських знань. Саме батьки закладають основи життєвої компетентності своєї дитини, допомагають своїм чадам опановувати складну науку життя.

Здоровий спосіб життя для дітей дошкільного віку визначається такими параметрами:

- дотримання режиму дня;

- належне оволодіння культурно-гігієнічними навичками;

- раціональне харчування та культура споживання їжі;

- дотримання рухового і повітряного режимів;

- режим активної діяльності та відпочинку;

- профілактичні заходи для збереження здоров΄я;

- духовний розвиток і гармонійні стосунки з довкіллям та із самим собою;

- душевний комфорт і психологічна рівновага.

Здоровий спосіб життя – це сформованість психологічної установки на збереження, зміцнення та примноження власного здоров΄я та здоров΄я оточуючих, активна діяльність індивіда в цьому напрямку.

Здоровий спосіб життя – не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка у різноманітних ситуація.

Навчити дитину змалечку берегти своє здоров΄я - завдання батьків. Наш валеологічний порадник допоможе Вам виховати у дитини прагнення бути здоровим, дорожити здоров΄ям та цінувати його.