



ЗНАНИЕ



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ СЕМЬИ**

С ДОШКОЛЬНИКОМ





30%

Полностью
здоровые дети

55%

Имеют некоторые
функциональные
нарушения,
но не хронические
заболевания

15%

Имеют хронические
заболевания разной
степени тяжести



По информации Министерства здравоохранения Российской Федерации



**НАСКОЛЬКО ВЫ УВЕРЕНЫ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
СВОЕГО РЕБЁНКА?**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВАС – ЭТО ...



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА

ГИГИЕНА

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПЛАНОВАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Главная составляющая
ЗОЖ — это



**Физическая
активность**

94%

Занятия
спортом

46%

Физические
нагрузки

20%

Прогулка
на свежем
воздухе

15%

Активный
отдых

5%

Работа
на даче

4%

Неотъемлемые компоненты
здорового образа жизни

Правильное
питание

49%

Отсутствие
вредных
привычек

47%

В меньшей степени ЗОЖ связывают:

С психол-им
благополучием

20%

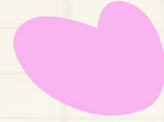
С соблюдением
режима труда
и отдыха

13%

С регулярными
медицинскими
осмотрами

10%





**ВАША СЕМЬЯ СОБЛЮДАЕТ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?**



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ



ЧТО ЗОЖ ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАШЕЙ СЕМЬИ?



- * Традиционная ценность
- * Норма жизни
- * Популярный тренд
- * Вынужденная мера
- * Уловка маркетологов
- * План на будущее



К КАКОЙ КАТЕГОРИИ ВЫ ОТНОСИТЕСЬ?



1

Адепты

Те, кто абсолютно
привержен здоровому
образу жизни

2

Последователи

Те, кто старается
соблюдать здоровый
образ жизни

3

Стремящиеся

Те, кто находится на этапе
перехода к здоровому
образу жизни

4

Инертные

Те, кто пока нейтрально
относится к здоровым
повседневным привычкам



КАК СЕМЬЯ МОЖЕТ ПРИОБЩИТЬ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?



- ✿ Демонстрировать опыт старших членов семьи
- ✿ Заботиться об эмоциональном благополучии своих детей
- ✿ Поддерживать желание детей участвовать в спортивных активностях
- ✿ Организовывать совместный досуг
- ✿ Участвовать в физкультурно-оздоровительных мероприятиях всей семьёй
- ✿ Смотреть качественную кино- и телепродукцию
- ✿ Учитывать психические, духовные, социальные аспекты укрепления здоровья





КАК РЕАЛИЗУЕТСЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ?



ДЕЛАЕМ УТРОМ ЗАРЯДКУ

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ

РЕГУЛЯРНО ГУЛЯЕМ С РЕБЁНКОМ

РЕБЁНОК ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ

ВСЕЙ СЕМЬЁЙ ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ

РЕШАЕМ КОНФЛИКТЫ МИРНО

ЗАПРЕЩАЕМ ГАДЖЕТЫ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

ДЕЛАЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ

НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕМ, НО ХОТИМ НАЧАТЬ



ЧТО МЕШАЕТ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



Высокая плотность населения

Быстрый темп жизни и многозадачность

Техногенный стресс

Информационная перегрузка



КАКИЕ ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ НЕБЛАГОПРИЯТНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ?



- ✿ Загрязнённый воздух
- ✿ Низкое качество воды
- ✿ Вредные продукты питания
- ✿ Неограниченный доступ к гаджетам
- ✿ Чрезмерное освещение в городе
- ✿ Постоянный шумовой фон
- ✿ Большая плотность населения



КАКИЕ ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ПОМОГАЮТ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



- ✿ Оборудованные детские площадки
- ✿ Множество спортивных учреждений
- ✿ Обилие парков и скверов
- ✿ Оборудованные велодорожки
- ✿ Экологически чистые продукты
- ✿ Профилактика заболеваний



ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА



Понимание, что здоровье –
это ценность



Знания о здоровом
образе жизни



Умения, навыки и привычки
здорового человека

ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ДЕЛАЕТ ВАШ РЕБЁНОК?



- ✱ Посещает спортивные секции
- ✱ Правильно питается
- ✱ Соблюдает гигиену
- ✱ Соблюдает режим дня
- ✱ Играет в спортивные игры
- ✱ Ежедневно гуляет
- ✱ Ограничивает онлайн-досуг
- ✱ Делает утреннюю гимнастику



ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗОЖ

ОБЩЕНИЕ И ОБЪЯТИЯ



Качественное общение с ребёнком

Залог его психического
здоровья

Тактильные контакты

Нормализуют давление,
снижают уровень стресса,
усиливают иммунитет



ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗОЖ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Пища даёт ребёнку всё необходимое для роста и развития

- ✿ Единственный усвояемый источник энергии
- ✿ Единственный источник пластического материала
- ✿ Источник регуляторов обмена веществ в организме
- ✿ Один из главных защитных факторов



ИГРА «АЛФАВИТ»



Буква А (апельсин, ананас...)

Буква Б (банан,...)

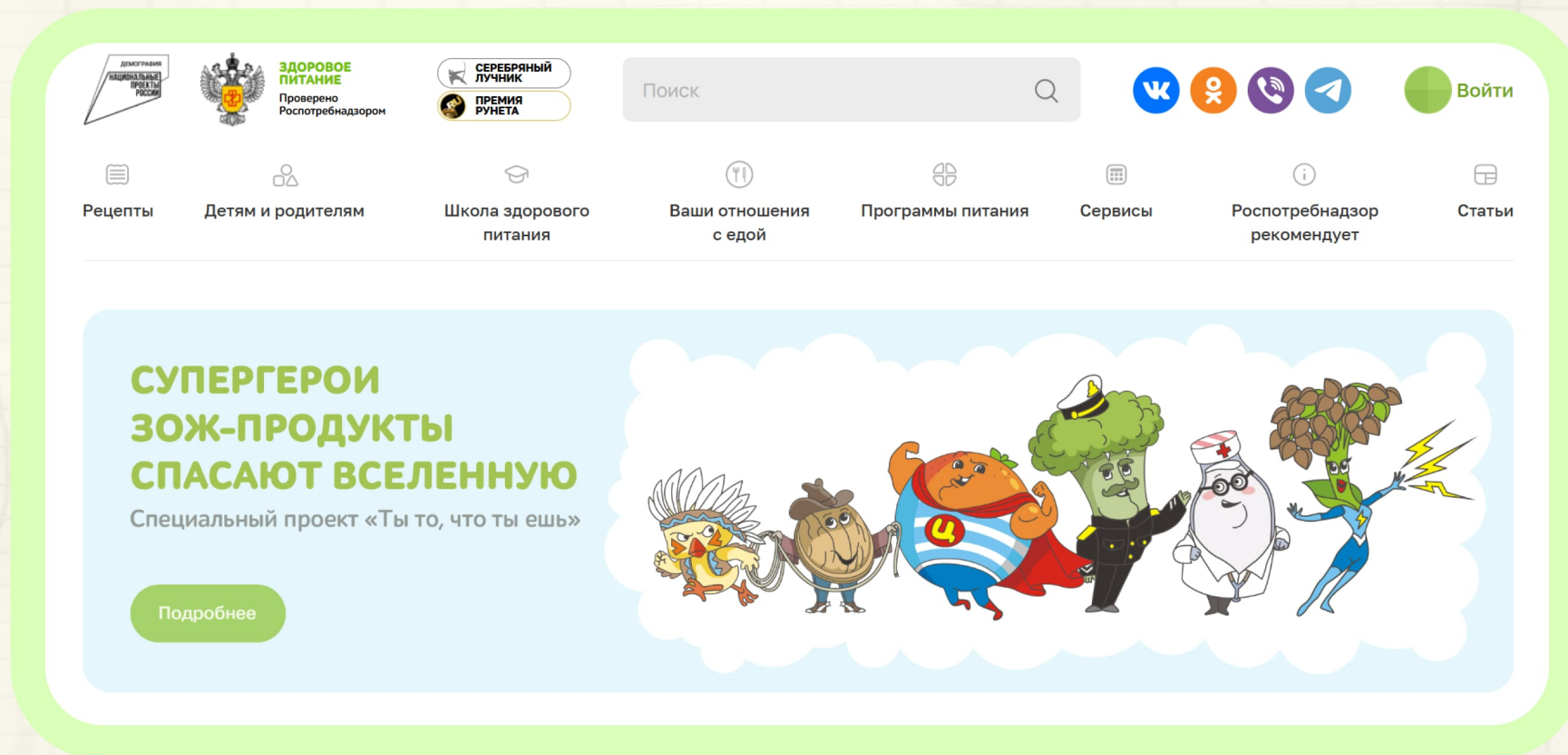
Буква К (капуста, картофель...)

Буква Л (лук...)

Буква Ч (черешня...)



ПРОЕКТ РОСПОТРЕБНАДЗОРА «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



[Открыть сайт](#)



ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗОЖ

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА



- * Цифровая «детоксикация» для всей семьи
- * Чтение книг
- * Критическое мышление
- * Взаимодействие с природой
- * Навык концентрации внимания



ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗОЖ РЕЖИМ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Элемент игры
или соревнования
в режиме дня

Двигательная
активность как норма
жизни в вашей семье





**ЗДОРОВЬЕ –
ЭТО ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ,
ДУХОВНОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА**



КАКИЕ ТРУДНОСТИ МОГУТ БЫТЬ В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА К ЗОЖ?



- * Нехватка времени
- * Отсутствие спортивных секций
- * Нежелание заниматься спортом
- * Отсутствие компании для занятий спортом
- * Отсутствие бесплатных секций
- * Неудобное время для занятий спортом
- * Отсутствие знаний о правильном питании
- * Невозможность соблюдения режима дня



КАКУЮ ПОМОЩЬ В ВОСПИТАНИИ ЗОЖ ВЫ БЫ ХОТЕЛИ ПОЛУЧАТЬ ОТ ДЕТСКОГО САДА?



- ✱ Консультирование специалистов
- ✱ Информацию на сайте
- ✱ Мероприятия на тему ЗОЖ
- ✱ Материалы для занятий дома
- ✱ Онлайн-консультации
- ✱ Индивидуальный план развития



ЗНАНИЕ



**БУДЕМ РАДЫ ВАШЕЙ
ОБРАТНОЙ СВЯЗИ!**

