

ЗНАНИЕ



КАК ПРИУЧИТЬ
ДОШКОЛЬНИКА
К ЗДОРОВОМУ
ОБРАЗУ ЖИЗНИ





“



Формирование и поддержка
навыков здорового образа
жизни у детей и семей,
имеющих детей, популяризация
культуры здоровья семьи
как базовой ценности

”

Одна из задач стратегии комплексной
безопасности детей в Российской Федерации
на период до 2030 года





ЗДОРОВЬЕ

Состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Поведение, направленное на поддержание и укрепление здоровья в условиях взаимодействия с окружающей средой



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





РЕЖИМ ДНЯ

Четкий распорядок труда,
отдыха, гигиены, питания и сна



ПИТАНИЕ

Процесс поступления в организм и усвоения им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей его тела и регуляции функций

Примерное расписание приёмов пищи для дошкольника

с 8:00 до 9:00	завтрак
с 12:00 до 13:00	обед
с 15:00 до 16:00	полдник
с 18:00 до 19:00	ужин





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии



ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА



7.00 -8.00	Подъем, гигиенические процедуры, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность, общение с родителями
8.00-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.00	Игры / Самостоятельная деятельность детей, Организованная образовательная, развивающая деятельность
10.00-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная, развивающая деятельность на прогулке
12.00-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.30	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна

15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.30	Помощь родителям в домашних делах, выполнение домашних трудовых поручений
16.30-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
18.30-19.00	Подготовка к ужину, ужин
19.00-20.30	Спокойные игры /Совместные игры с членами семьи / Совместное чтение
20.30-21.00	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
21.00-7.00	Сон



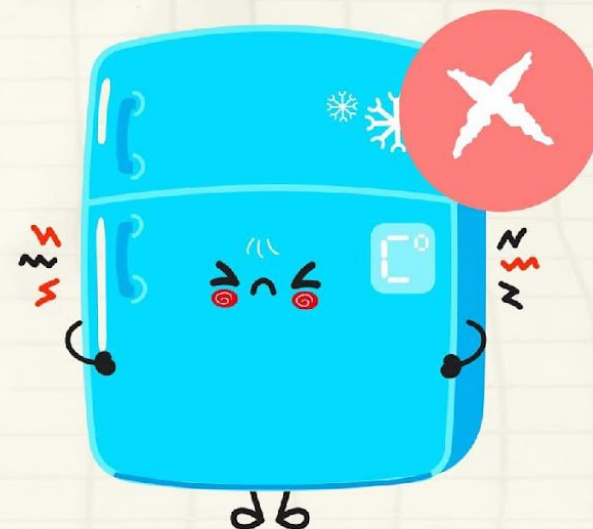


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



ЧИПСЫ

МОЛОКО

ГРЕЧКА

БУРГЕРЫ

ЛАПША БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

КАРТОФЕЛЬ

СЛАДКАЯ ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА

ТВОРОГ

ЙОГУРТ

ПИЦЦА

КЕФИР

НАГГЕТСЫ

КОЛБАСА

МАЙОНЕЗ

ЯБЛОКИ

РИС

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

РЫБА

ПРАВИЛЬНАЯ СОРТИРОВКА



МОЛОКО

ГРЕЧКА

ЙОГУРТ

КАРТОФЕЛЬ

ТВОРОГ

КЕФИР

ЯБЛОКИ

РЫБА

РИС

ЧИПСЫ

БУРГЕРЫ

ЛАПША БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

СЛАДКАЯ ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА

ПИЦЦА

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

НАГГЕТСЫ

КОЛБАСА

МАЙОНЕЗ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Это комплекс мероприятий
и правил поведения,
направленных
на поддержание здоровья
и предотвращение заболеваний



ГИГИЕНА ТЕЛА

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ

ГИГИЕНА СПАЛЬНОГО МЕСТА

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА

ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ



Ваш 5-летний сын провёл очень активный и веселый день после детского сада. Бабушка, которая забирала его, не смогла уследить за ним: по дороге домой он успел попрыгать по лужам, поиграть с бездомными щенками у магазина и покидаться песком на детской площадке. В итоге бабушка, отчаявшись уговорить его идти домой, пошла на компромисс – купила ему шоколадку в обмен на обещание вернуться. Теперь перед вами счастливый, но грязный ребёнок доедающий шоколад, его одежда и обувь в песке и грязи, волосы растрепаны



**Что неправильно
сделала бабушка?**

**Какими должны быть
действия родителей
по отношению к ребенку?**

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ



ГИГИЕНА

01.

Родитель помогает ребенку помыть голову

02.

Просит его самостоятельно вымыть руки и лицо с мылом

03.

Напоминает почистить зубы (особенно после сладкого)

СМЕНА ОДЕЖДЫ

01.

Ребенок переодевается в чистую, сухую одежду

02.

Чистит и сушит испачканную одежду и обувь



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА

01.

Обсудить с ребёнком важность гигиены после прогулки

02.

Напомнить о правилах безопасности (игра с бездомными животными, грязные руки перед едой)

03.

Поблагодарить бабушку за заботу, но договориться о более безопасных способах уговорить его идти домой



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Это сумма всех движений,
выполняемых человеком
в процессе жизнедеятельности,
являющаяся эффективным
средством сохранения
и укрепления здоровья,
гармоничного развития личности
и профилактики заболеваний



ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



Ходьба

Укрепляет мышцы всего тела, связки и суставы опорно-двигательного аппарата, препятствует развитию сколиоза

Бег

Положительно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы

Прыжки

Помогают развитию подвижности свода стоп, мышц ног, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы

Метание



Благотворно сказывается на координации, сосредоточенности, концентрации сил и внимания

Ползание

Разгружает позвоночник и укрепляет мышцы корпуса, а лазание хорошо развивает координацию движений



СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ



Это занятия, которые одновременно и приносят ребёнку положительные эмоции, и способствуют укреплению здоровья



КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

КАТАНИЕ НА САМОКАТЕ

КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ

КАТАНИЕ НА РОЛИКАХ

КАТАНИЕ НА САНКАХ

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

ПОХОДЫ



КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЗОЖ ДОШКОЛЬНИКОВ В РОССИИ



Секции и кружки

Спортивные, творческие и оздоровительные программы в школах и учреждениях допобразования (плавание, ЛФК, ритмика)

Комплекс ГТО

Нормативы для всех возрастов, мотивирующие детей к регулярным тренировкам и мониторингу физического развития

Онлайн-порталы

Платформы для записи в секции (Госуслуги), Азбука питания

Спортивные площадки и парки

Проект ФКГС (Физкультурно-оздоровительные комплексы): современные стадионы, хоккейные коробки, воркаут-зоны

Медицинское сопровождение

Диспансеризация с рождения, ЛФК-группы, ортопедический контроль, профилактические прививки

Массовые мероприятия

«Лыжня России», «Дни Здоровья», школьные спортивные праздники и туристические слёты

ЗНАНИЕ



БУДЕМ РАДЫ ВАШЕЙ
ОБРАТНОЙ СВЯЗИ!

