

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Известно, что на здоровье человека в любом возрасте оказывают влияние различные факторы: окружающая среда, наследственность, уровень медицинского обслуживания и тот образ жизни, который человек ведет. Вклад образа жизни в сохранение здоровья человека – самый весомый, неважно о ком идет речь – о взрослом или ребенке.

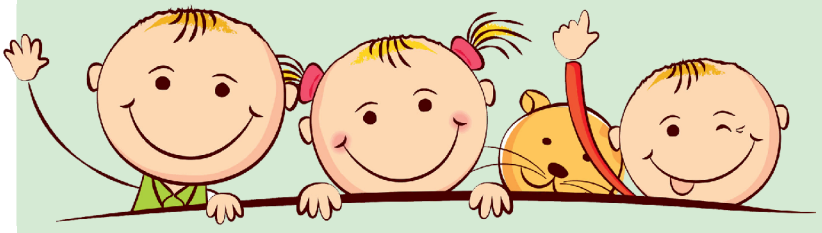
**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) –
важнейшая составляющая образа жизни в целом.**

От того, сформируются ли *навыки* здорового образа жизни в *детстве*, а затем и в *юности*, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем. Первостепенную роль в развитии навыков ответственного поведения у ребенка играют взрослые: родители, родственники, педагоги, медицинские работники. Если мы сами являемся позитивным примером для своих воспитанников и знаем, как этому научить детей, - результаты не заставят себя долго ждать!



**ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ –
период развития ребенка
в возрастном диапазоне
от 3 до 7 лет, который делят:**





- на младший дошкольный — 3-4 года,
- средний дошкольный — 4-5 лет,
- старший дошкольный — 5-7 лет.



Основной вид деятельности дошкольника – игра. В течение дошкольного периода происходит активное физическое развитие, интенсивно развивается интеллект, меняется мотивационная сфера, у ребенка появляются морально-этические принципы, усваиваются санитарно-гигиенические правила и нормы поведения в обществе, формируется личность.

Итог дошкольного периода – становление готовности к школе.

✓ **Основные составляющие
здорового образа жизни
детей дошкольного возраста:**

-  соблюдение режима дня и правил личной гигиены,
-  рациональное питание,
-  оптимизация физической активности,
-  отсутствие хронического стресса.

✓ **Как с детьми
дошкольного возраста
говорить о ЗОЖ?**

- в форме игры, с использованием иллюстраций,
- не более получаса.



РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

Режим дня – точно размеренный распорядок действий на день с учетом:

возраста:

В младшем возрасте больше времени отводится на сон, одевание, раздевание, умывание и т.д.

состояния здоровья и индивидуальных особенностей:

ослабленным детям или перенесшим заболевание увеличивается время на сон, пребывание на воздухе, корректируются продолжительность и объем занятий.

времени года:

летом увеличивает время для игр и пребывания детей на свежем воздухе, уменьшается количество обучающих заданий.

Именно **постоянство режима** способствует развитию волевых качеств, выработке у детей устойчивого динамического стереотипа, приучает к порядку, дисциплине, готовит к школьному обучению. Кроме того, важно **единство требований** к режиму со стороны педагогов и родителей.



Основные компоненты режима дня дошкольника:



ночной сон,



питание,



пребывание на свежем воздухе,



занятия в детском саду,



дневной сон,



отдых, игровая деятельность по интересам,



занятия дома,



личная гигиена,



помощь по дому.

- ✓ **Важнейший компонент режима дня – сон**, у дошкольников он должен состоять из фазы ночного сна и 1-2 фаз дневного сна (каждая не менее 1,5-2 часов). Физиологически обоснованная общая продолжительность сна у детей 3-4 лет - около 13-14 часов, 5-6-летним детям следует обеспечить 12-часовой сон. Оптимальное время для сна – с 20-21 ч. до 7 ч. утра. Очень важно ложиться и вставать в одно и то же время, это обеспечит легкое засыпание и быстрое пробуждение.
- ✓ **Обучающие занятия должны совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка:** с 9 до 12 час., с 15 до 16 час.
- ✓ **Прием пищи в определенные часы** обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.
- ✓ **Лучший отдых для дошкольника – это подвижные игры**, особенно на свежем воздухе!
- ! **Для детей любое нарушение режима** (нерегулярный прием пищи, сокращение времени сна, прогулок, выполнение домашних заданий в позднее время и т.п.) **может стать причиной быстрой утомляемости, задержки нормального развития.**

Хвалите ребенка за малейшие успехи, поддерживайте в нем уверенность в своих силах.

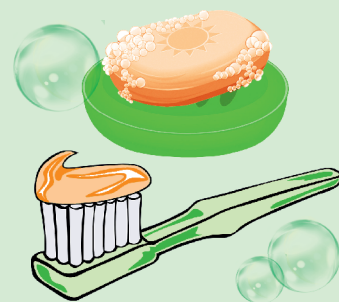
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДОШКОЛЬНИКА

Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Своевременное обучение ребенка гигиеническим навыкам – залог предупреждения многих заболеваний и воспитание опрятности. Важно заниматься гигиеническим воспитанием малыша с *самых первых дней жизни* – все начинается с обыкновенного купания, а **к 3-м годам ребенок в силах освоить все простые навыки ухода за собой**. Если подойти к воспитанию с фантазией и самому быть положительным примером для ребенка – все получится!

Первые шаги в области гигиены

делайте с малышом вместе – контролируйте температуру воды из крана, научите пользованию зубной щеткой, купите для малыша яркое полотенце и мочалку, детское мыло. Старайтесь заинтересовать, а не напугать, хвалите ребенка за то, что ему уже удается.



Приучать ребенка к душе

стоит, когда он научится уверенно стоять на ножках. На дно ванны лучше положить резиновый коврик. Ежедневный утренний и вечерний туалет, включая туалет половых органов, быстро войдет в привычку, как и ежедневная смена нижнего белья.



Когда первые зубки начинают резаться

покажите малышу щетку с резиновыми щетинками для массажа десен. Если зубов будет 8-12, можно купить детскую щетку с мягкой щетиной и приучать малыша к ежедневной чистке зубов. Научите ребенка полоскать рот после чистки зубов.



✓ К 3-м годам малыш должен уметь:

- самостоятельно одеваться и раздеваться (за исключением застегивания сложных застежек),
- аккуратно складывать снятую одежду,
- пользоваться носовым платком,
- заправлять постель,
- пользоваться расческой и зубной щеткой,
- пользоваться горшком.

✓ Уже в 3 года малыш знает, что надо вытирать ноги у входа в квартиру и снимать обувь в прихожей, что нельзя забираться на диван в обуви.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ С ДЕТСТВА – ЭТО

- основа физического и психического развития
- залог устойчивости к различным заболеваниям
- крепкое здоровье в будущем.



✓ Рацион ребенка от 3-х до 7 лет обязательно должен содержать мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

✓ Не менее $\frac{3}{4}$ рациона должна составлять теплая и горячая пища.

✓ В списке продуктов на каждый день должны находиться молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты.

✓ Достаточно получать раз в 2-3 дня: рыбу, яйца, сметану и твердый сыр.



ПРИНЦИПЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО РАЦИОНА:

- **регулярность приемов пищи** (4-5 раз / день в одно и то же время);
- **разнообразие рациона** обеспечит поступление всех необходимых питательных веществ;
- **адекватность поступления энергии ее тратам;**
- **безопасность** (контролируйте состав продуктов, срок годности и условия хранения);
- **удовольствие** (старайтесь не только баловать вкусной едой, но и приучать к здоровым блюдам).

Ежедневно
дошкольник 4-5 лет
должен получать
около 2000 ккал,
а именно:

- 150-200 г картофеля
- 200-250 г других овощей (салат, капуста, огурцы, помидоры, зелень),
- 5-15 г сметаны,
- 200-300 г фруктов и ягод,
- 20-30 г сливочного масла,
- 8-10 г растительного масла.

Итого, около 1,5 кг еды

ПРИМЕР ДНЕВНОГО МЕНЮ ДЛЯ РЕБЕНКА 4-6 ЛЕТ:



ЗАВТРАК

- Каша овсяная на молоке со слив. маслом (200 г + 5 г).
- Хлеб с сыром (70 г).
- Чай с молоком (180 г).

Второй завтрак

- Свежие фрукты (150 г).

ОБЕД

- Суп овощной со сметаной (250 г).
- Котлеты мясные паровые (90 г).
- Вермишель отварная (130 г).
- Салат из свеклы и зеленого горошка с растит. маслом (50 г + 5 г).
- Компот из свежих яблок (150 г).

Полдник

- Молоко (2,5% или 3,2% жирности) (200 г).
- Булочка сдобная (50 г).

УЖИН

- Рыба отварная (80 г).
- Пюре картофельное (160 г).
- Овощной салат из капусты, моркови, яблок с растительным маслом (60 + 5).
- Чай (180).

Перед сном

- Кефир (2,5% или 3,2%) (180 г).

НА ВЕСЬ ДЕНЬ

- Хлеб пшеничный, хлеб ржаной (110 г)
- Суточная потребность в жидкости – около 30 мл на 1 кг веса, большая часть которой должна быть удовлетворена питьевой водой, остальная – за счет чая, компота, киселя.

!! СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ДОШКОЛЬНИКА!

= жареные блюда, копчености, майонез, острые соусы, маргарин, чипсы и сухарики с усилителями вкуса, сок из пакета*, леденцы и десерты с красителями, газированные напитки, фаст-фуд, жевательную резинку.

! Должно быть сведено к минимуму количество полуфабрикатов, колбасных изделий, консервов.

! Не должны употребляться в каждый прием пищи и/или вместо него: кондитерские изделия, десерты и сдобная выпечка .

**Употребление сока с мякотью допустимо, но только маркированного «для детского питания» и не более 200 мл в течение дня из-за большого содержания сахара, а лучше – цельный фрукт!*

Впереди Вашего ребенка ожидают учебные нагрузки в школе, затем – трудности подросткового возраста.

Именно сейчас важно сохранить и укрепить здоровье дошкольника, что позволит ему справиться с любыми задачами в будущем.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКА



Двигательная активность удовлетворяет естественную потребность детей в движении и является средством познания окружающего мира. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья: устойчивости к заболеваниям, правильного физического развития, высокой работоспособности, выносливости, координации движений.

К сожалению, потребность детей в движении не всегда реализуется. В настоящее время дети много времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. В детском саду в связи с увеличением продолжительности обучающих занятий у детей стала преобладать статическая нагрузка.

1 место в двигательном режиме детей принадлежит **физкультурно-оздоровительным занятиям**: утренняя гимнастика, упражнения во время прогулок, занятия в бассейне, физкультминутки.

2 место принадлежит **занятиям физкультурой**, которые проводятся не менее трех раз в неделю (один – на воздухе).

3 место отводится **самостоятельной двигательной активности** – по инициативе детей.

✓ **Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет не должна превышать 5,5-6 часов.**

✓ **На двигательную активность дошкольников должно приходиться 50-60% от периода бодрствования, при этом:**

- **90%** — *средней и малой интенсивности,*
- **10-15%** — *большой.*



Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

Чего следует избегать при организации физического воспитания дошкольников?

- малой подвижности в течение дня, частых периодов бездействия;
- однообразия или трафаретности движений, их бесцельности;
- отсутствия творчества в двигательной деятельности;
- большой подвижности с высокой интенсивностью движений.



ПРИБОЩАЯ РЕБЕНКА К ЗАНЯТИЯМ, УЧИТЫВАЙТЕ:

- его состояние здоровья и индивидуальные особенности,
- исходный уровень физической подготовленности,
- погодные условия,
- соблюдайте принцип постепенности увеличения нагрузок, принцип регулярности занятий.

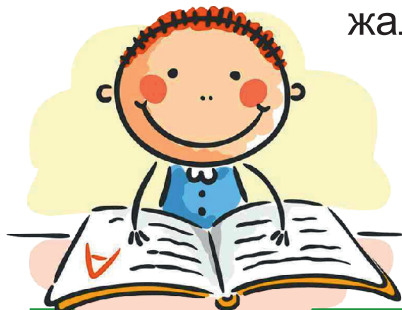


Постарайтесь увлечь детей подвижными занятиями, участвуйте вместе с ними в Днях здоровья, спортивных праздниках, соревнованиях, ведь упражнения, выполняемые вместе и с удовольствием, принесут больше пользы!

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО И ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Осанка интенсивно формируется в старшем дошкольном возрасте, а устойчивая осанка - в среднем и старшем школьном возрасте. Но если появились дефекты в раннем возрасте, то они будут прогрессировать и в дальнейшем.

Понаблюдайте за Вашим ребенком – как он сидит или стоит, не горбится ли, не наклоняет ли голову на одно плечо. Ребенок может жаловаться на боли в ногах, усталость при длительной ходьбе или долгом стоянии. Все это говорит о необходимости обращения к специалистам.



Правильная осанка характеризуется:

- нормальным положением позвоночника,
- правильными его изгибами,
- симметричным расположением лопаток, плеч,
- прямым положением головы,
- прямыми ногами без уплощения стоп.

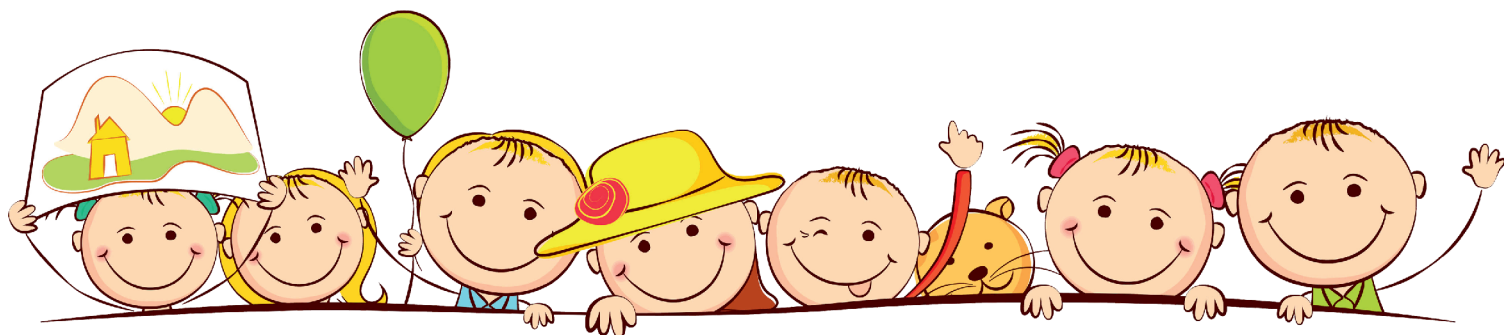
!!! ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ:

- регулярные подвижные игры на свежем воздухе, плавание, гимнастика, направленная на укрепление различных отделов опорно-двигательного аппарата и мышц брюшного пресса;
- чередование различных видов деятельности дома и в детском саду;
- контроль позы ребенка, сидящего за столом, - не сутулиться, не изгибаться в сторону, не класть ногу на ногу, локти держать на столе;
- правильный подбор стола и стула под рост ребенка, правильное освещение стола;
- не сумка, а ранец с жесткой спинкой – вплоть до 6-7 класса;
- обувь – кожаные туфли с широким носком, жесткой пяткой и гибкой подошвой, с небольшим каблучком до 2-х см, ортопедической стелькой; упругий, в меру жесткий матрас, невысокая и средней жесткости подушка;
- полноценное питание, включая молочные и кисломолочные продукты, рыбу и мясо, зелень, овощи и фрукты, орехи и бобовые, крупы и цельнозерновой хлеб.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ У ДЕТЕЙ?

- 1** **Формируйте у детей правильное отношение к себе и окружающему миру:** конструктивному восприятию успеха и неудачи, адекватной оценке собственной деятельности, успешному взаимодействию с другими людьми.
- 2** **Ставьте перед ребенком реальные и определенные цели** (лучше учиться, выполнять правила поведения, вовремя делать уроки и др.).
- 3** **Создавайте ситуации успеха,** с помощью которых ребенок поверит в себя.
- 4** **Позволяйте ребенку в определенных ситуациях быть самостоятельным.**
- 5** **Играйте и занимайтесь вместе с ребенком** - это формирует более тесный эмоциональный контакт.
- 6** **Помните, что улучшению самочувствия ребенка и формированию чувства защищенности способствует тактильный контакт:** обнять, погладить, поцеловать, успокоить.
- 7** **Будьте внимательны к переживаниям детей,** не оставляйте без внимания изменения их поведения или настроения, всегда оказывайте им поддержку. Помните! Умение противостоять стрессам – одно из условий гармоничного развития личности ребенка.

При необходимости обратитесь к специалистам:
врачу-педиатру, психотерапевту, психологу.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ



Психическое благополучие ребенка – не менее важная составляющая детского здоровья в целом.

У детей дошкольного возраста могут появиться:

- раздражительность,
- плаксивость,
- аффективные вспышки,
- апатия,
- аутоагрессия,
- нарушения интеллектуального и речевого развития,
- конфликтность,
- отказ от участия в играх,
- навязчивые патологические привычки (сосание пальца, сосание предметов, обкусывание ногтей).



**Всё это
не должно
остаться
без внимания
взрослых!**

Одной из причин таких изменений может быть психоэмоциональное напряжение. Кроме того, проявлениями стресса могут быть проблемы с пищеварением, различные боли, кожные заболевания, нервные тики и др.

ЧТО ПРЕДРАСПОЛАГАЕТ К РАЗВИТИЮ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У ДЕТЕЙ?

Биологические факторы

- поражение центральной нервной системы,
- черепно-мозговая травма,
- соматические заболевания.

Психологические факторы

- эмоциональная чувствительность,
- ранимость.



Социальные факторы

- нарушение адаптации к детскому коллективу,
- неблагоприятный микроклимат в семье,
- противоречивые требования со стороны взрослых и др.

Травмирующее воздействие могут оказывать *ситуации, связанные с утратой или отсутствием чувства защищенности* (невнимание, жестокость по отношению к ребенку, развод родителей, появление нового члена семьи, языковая или культурная изолированность семьи, деструктивные методы воспитания, отрыв от семьи в результате посещения детского сада, лагеря, госпитализации).

Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми (Оскар Уайльд)

Каждый из родителей хочет, чтобы его ребенок рос счастливым, осуществил свои мечты, смог бы успешно реализовать свои способности. Главное условие всего этого – здоровье, основы которого закладываются именно в детстве.

Приобщайте детей к занятиям физкультурой, вместе играйте и занимайтесь на свежем воздухе, питайтесь правильно сами и умейте убедить в этом ребенка, откажитесь от курения или хотя бы не курите рядом с детьми, будьте внимательны к детскому поведению, умейте слушать и слышать своего ребенка, учитесь находить к нему подход в любой ситуации, - тогда *здоровый образ жизни будет нормой для подрастающего поколения и в дальнейшей жизни!*

Помните про необходимость прохождения профилактических медицинских осмотров!



✓ Если у Вас возникли вопросы относительно коррекции образа жизни, своевременности и правильности развития Вашего ребенка, обращайтесь к специалистам по месту жительства, а также в Центры здоровья для детей:

- КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»: Киров, Красноармейская, 53, (8332) 54-40-41,
- КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница»: Котельнич, Прудная, 33, (83342) 4-13-77.

Психотерапевтическая помощь взрослым и детям:

- КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: регистратура (8332) 55-70-63,
- Телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям – (8332) 33-22-33.

Будьте здоровы!