

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ
С ЗАБОТЫ О СЕБЕ,
ИЛИ
КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ**

РАЗВИВАЕМ И ВОСПИТЫВАЕМ У РЕБЕНКА:

- привычку соблюдать режим дня;
- стремление к правильному питанию;
- навыки личной гигиены;
- любовь к двигательной активности.

Методические рекомендации разработаны в рамках проекта «Родительские университеты», который реализуется ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», Центром знаний «Машук» и Российской обществом «Знание» в целях популяризации государственной политики в сфере защиты семьи и сохранения традиционных семейных ценностей.

Пособие адресовано педагогическим работникам дошкольных образовательных организаций и специалистам, занимающимся родительским просвещением в сфере воспитания дошкольников.

Пособие содержит практические рекомендации по проведению просветительского мероприятия для родителей дошкольников «Здоровье начинается с заботы о себе, или Как приучить ребенка к здоровому образу жизни», методический комментарий по подготовке и проведению данного мероприятия, а также материалы, которые окажут помочь родителям в воспитании ребенка.

Пособие может быть востребовано в системе повышения квалификации и подготовке педагогических кадров в сфере дошкольного образования, а также при организации работы с родителями дошкольников по различным вопросам формирования ценностного отношения к здоровью и навыков здорового образа жизни.

Содержание

Введение.....	4
Методическое руководство по проведению просветительского мероприятия для родителей дошкольников по теме «Здоровье начинается с заботы о себе, или Как приучить ребенка к здоровому образу жизни».....	6
Сценарий просветительского мероприятия для родителей дошкольников по теме «Здоровье начинается с заботы о себе, или Как приучить ребенка к здоровому образу жизни».....	10
Материалы для родителей.....	25
Список рекомендованной литературы.....	42
Глоссарий (основные понятия).....	44

ВВЕДЕНИЕ

Указом Президента Российской Федерации от 22 ноября 2023 года № 875 «О проведении Года семьи» 2024 год объявлен в Российской Федерации Годом семьи. В целях популяризации государственной политики в сфере защиты семьи, сохранения традиционных семейных ценностей ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» (далее – Институт воспитания) совместно с ГАУ ДПО Центр знаний «Машук» (далее – центр знаний «Машук») и Российским обществом «Знание» (далее – общество «Знание») реализуют **проект «Родительские университеты»** (далее – Проект).

ЦЕЛИ ПРОЕКТА:

- обогащение опыта родителей в вопросах воспитания и развития детей;
- целенаправленная и системная трансляция ключевых ориентиров государственной семейной политики и политики в области воспитания широкой общественности;
- повышение авторитета педагогических работников и в целом системы образования в социуме.

Одной из задач проекта является разработка методических рекомендаций для специалистов, занимающихся родительским просвещением в сфере воспитания дошкольников, с использованием методических материалов, направленных на формирование у детей традиционных духовно-нравственных ценностей.

Важнейшими ценностями и для государства, и для его граждан являются жизнь и здоровье – как фактор, в значительной степени определяющий качество жизни человека. Здоровье зависит от множества обстоятельств, в том числе и от образа жизни, который ведет человек. К сожалению, за последние десятилетия в связи с технологическими, социальными и экологическими причинами существенно изменились среда и сам образ жизни как взрослого населения, так и детей: современные люди стали гораздо меньше двигаться, испытывают влияние многочисленных негативных факторов, вызывающих стресс, в силу ускорения ритма жизни они стали меньше внимания уделять качеству потребляемой пищи, гигиене, распорядку дня как составляющим здорового образа жизни. Это подтверждается результатами мониторинга ценностных ориентаций молодежи, проведенного в 2023 году Институтом воспитания¹ во всех субъектах Российской Федерации (общее количество респондентов составило 415 223 человека):

- регулярно питаются в среднем только 60% молодежи;
- стараются не употреблять вредную пищу (фастфуд и пр.) около 30% респондентов;
- только 20% молодежи спят рекомендованное количество времени;
- поздно ложатся спать 61% студентов вузов и 53% школьников и студентов СПО;
- зарядку делают около 20% респондентов;
- спортом занимаются около 15% респондентов;
- в среднем более 40% студентов СПО и школьников и 58% студентов вузов

¹ Мониторинг ценностных ориентаций молодежи: результаты, выводы, предложения: аналитический отчет. – М.: ФГБНУ «ИИДСВ», 2024. – 32 С.

проводят много времени с гаджетами;

- употребляют газированные напитки более 34% молодежи;
- курят вейпы 20% студентов вузов и 17% студентов СПО.

Поскольку в настоящее время среди наиболее острых проблем детского развития отмечается негативная динамика здоровья детей дошкольного возраста (рост количества заболеваний, увеличение числа детей с отставанием биологического уровня развития; рост хронической патологии у детей; снижение численности абсолютно здоровых детей и др.), актуальной является задача своевременного формирования у детей представлений о значимости здорового образа жизни и навыков его обеспечения.

Семья и система дошкольного образования являются двумя ведущими социальными институтами, оказывающими влияние на воспитание и социализацию дошкольника, поэтому для формирования у ребенка ценностной сферы личности и, в частности, ценностного отношения к здоровью требуется консолидация усилий ДОО и семьи.

Родители должны стать активными субъектами проводимой государством воспитательной политики, в рамках которой сегодня уделяется особое внимание здоровью детей, и особенно на дошкольном уровне, где закладывается базовое отношение ребенка к своему здоровью, формируются правила и привычки, которые в дальнейшем позволят ему сберечь и укрепить свой организм.

Целью методических рекомендаций является оказание методической помощи педагогическим работникам в проведении мероприятий, нацеленных на обогащение опыта родителей дошкольников по вопросам формирования у детей ценностного отношения к здоровью и навыкам здорового образа жизни.

Данная цель достигается посредством решения следующих задач:

- раскрытие для родителей значимости ценности здоровья и важности ведения здорового образа жизни;
- рассмотрение основных компонентов здорового образа жизни;
- описание рисков возникновения проблем при недостаточном внимании к формированию у ребенка навыков здорового образа жизни;
- информирование родителей об основных способах формирования у ребенка навыков здорового образа жизни.

Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам ДОО, осуществляющим просвещение родителей в рамках проведения Родительских университетов.

Методические рекомендации содержат:

- Методическое руководство по подготовке и проведению просветительского мероприятия с родителями дошкольников на тему «Здоровье начинается с заботы о себе, или Как приучить ребенка к здоровому образу жизни»;
- Сценарий просветительского мероприятия с родителями дошкольников на тему «Здоровье начинается с заботы о себе, или Как приучить ребенка к здоровому образу жизни»;
- Материалы для родителей;
- Списки рекомендованной литературы и Интернет-источников;
- Глоссарий (основные понятия).

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАБОТЫ О СЕБЕ, ИЛИ КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

Цель лекции: обогащение опыта родителей по вопросам формирования у дошкольников ценностного отношения к здоровью и основным составляющим компонентам здорового образа жизни.

Продолжительность: 1 час 30 мин.

Форма: лекция, интерактивная беседа с аудиторией, презентации.

Структура лекции

Мотивационно-целевой этап: приветствие, интерактивная беседа, направленная на актуализацию у родителей знаний в области здоровья и здорового образа жизни, обоснование важности ведения здорового образа жизни.

Основной этап – знакомство родителей дошкольников с:

- особенностями режима дня дошкольника как важной составляющей здорового образа жизни;
- особенностями правильного питания дошкольника как важной составляющей здорового образа жизни;
- особенностями гигиены дошкольника как важной составляющей здорового образа жизни;
- особенностями двигательной активности дошкольника как важной составляющей здорового образа жизни.

Заключительный этап: подведение итогов встречи.

Планируемые результаты:

1. Актуализация знаний родителей в области здоровья и здорового образа жизни.
2. Осознание родителями важности системного приобщения ребенка к ведению здорового образа жизни.
3. Овладение родителями методами и приемами формирования у детей позитивных установок на заботу о собственном здоровье и ведению здорового образа жизни.

Особенности организации и проведения просветительского мероприятия — лекции

Основные методы, предлагаемые для проведения просветительского мероприятия:

- дискуссия;
- решение проблемных ситуаций.

В рамках **мотивационно-целевого этапа** лекции основная задача лектора –

сформировать у слушателей понимание значения формирования ценностного отношения к здоровью и навыкам здорового образа жизни в дошкольном возрасте.

С этой целью лектор:

- ставит перед родителями главный вопрос, получению ответа на который и посвящена лекция: «Что в силах сделать родители, чтобы сохранить и приумножить здоровье своего ребенка?», и акцентирует их внимание на том, что каждый из рассматриваемых семантических блоков лекции будет посвящен тому, чтобы частично ответить на этот вопрос;
- задает родителям вопросы о том, когда необходимо начинать заботиться о здоровье ребенка, что они понимают под здоровьем и здоровым образом жизни, обобщает их высказывания и подводит их к официальным определениям в трактовке ВОЗ;
- знакомит родителей с основными компонентами здорового образа жизни, которые неизменно присутствуют практически в любом исследовании, посвященном ЗОЖ;
- знакомит с факторами, определяющими здоровье человека и их значимостью для здоровья.

Важно при проведении этого этапа лекции и занятия в целом учесть, что в содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» каждый человек вкладывает личные представления, поэтому необходимо учесть готовность аудитории разговаривать на отдельные темы более подробно. Лектор самостоятельно может исключать или добавлять вопросы для обсуждения.

Основной этап лекции состоит из четырех логически связанных между собой разделов.

Основное содержание этапа:

1 БЛОК. Знакомство родителей с режимом дня дошкольника и с основными фазами активности ребенка, которые должны в нем учитываться: сон, питание, физическая активность. Акцентирование внимания на актуальности каждой фазы активности для здоровья ребенка;

2 БЛОК. Знакомство родителей с правильным питанием как частью здорового образа жизни. Акцентирование внимания на актуальности правильного питания ребенка в раннем и дошкольном возрастах;

3 блок. Знакомство родителей с важностью и актуальностью соблюдения правил личной гигиены, знакомство с гигиеной тела, гигиеной волос, гигиеной полости рта и гигиеной белья и одежды;

4 БЛОК. Знакомство родителей с важностью и актуальностью физической активности для ребенка. Акцентирование внимания на основных видах движения — ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании и ползании и возможности их выполнения в домашних условиях. Знакомство родителей с гимнастикой, подвижными играми и спортивными развлечениями и их важностью для ребенка.

Каждый из четырех блоков имеет свою внутреннюю, семантически обусловленную структуру, разделяющую материал на отдельные части, основные сутевые моменты которых отражены в слайдах презентации.

В каждом блоке представлена ее актуальность и потенциальные проблемы со здоровьем, которые могут возникнуть при ненадлежащем отношении

к здоровому образу жизни.

В каждой из частей блоков лектор озвучивает главную задачу, приведенную в сценарии, которая стоит перед родителями и которую им необходимо выполнить, чтобы у ребенка закрепился соответствующий навык ведения здорового образа жизни. Часть задач подразумевает выполнение основной активности родителями, часть — обучение ребенка и контроль за исполнением правильности выполнения действий.

В конце каждой части лектор обращает внимание на специальные памятки (представлены в приложении), в которых содержится информация, способная помочь родителям в формировании у ребенка навыков ведения здорового образа жизни.

Каждый из блоков заканчивается итоговым заданием, которое необходимо выполнить родителям. В первом блоке — составление режима дня дошкольника и последующее сравнение его с режимом дня, разработанным специалистами. Во втором блоке — составление пирамиды питания дошкольника и последующее сравнение ее с пирамидой питания, составленной специалистами. В третьем и четвертом блоках — решение предлагаемых проблемных ситуаций и сравнение с решениями, предлагаемыми специалистами.

Заключительный этап

Лектор организует обсуждение результатов лекции, эмоционального отношения к содержанию и формату проведения. Напоминает о главном вопросе, который был поставлен в начале лекции, и ответе на него. Делает акцент на том, что совокупность решения озвученных на лекции задач — и является ответом на этот главный вопрос. Этот этап предполагает пояснения лектора по дополнительным материалам.

В случае наличия материально-технических ресурсов при подготовке к лекции лектор распечатывает дополнительные материалы для родителей:

1. Советы по организации сна дошкольника.
2. Примерный рацион питания ребенка раннего возраста.
3. Примерный рацион питания дошкольника.
4. Алгоритм умывания лица для дошкольника.
5. Советы по уходу за ушами дошкольника.
6. Алгоритм умывания рук для дошкольника.
7. Советы по уходу за ногами дошкольника.
8. Советы по выбору обуви для дошкольника и ее использованию.
9. Советы по уходу за ногтями дошкольника.
10. Советы по гигиене волос дошкольника.
11. Советы по гигиене ротовой полости дошкольника.
12. Советы по гигиене белья и одежды дошкольника.
13. Советы по гигиене спального места дошкольника.
14. Примеры упражнений для утренней гимнастики с ребенком.

При отсутствии материально-технического обеспечения лектор предлагает

скачать материалы по QR-коду и аннотирует их содержание.

В конце мероприятия необходимо обратить внимание родителей на то, что получение информации о здоровом образе жизни дошкольника — это отправная точка их активности в поддержании здоровья ребенка.

Материально-техническое обеспечение

Перечень необходимого оборудования:

- компьютер или ноутбук с загруженной презентацией;
- экран для демонстрации презентации;
- флипчарт, маркерная или меловая доска для фиксации мнений и идей участников встречи;
- пишущие инструменты для доски (маркеры или мел).

Раздаточный, иллюстративный материал:

- памятки с полезной информацией для родителей по количеству участников встречи;
- бумага и ручки для записей по количеству участников встречи.

СЦЕНАРИЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАБОТЫ О СЕБЕ, ИЛИ КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛЕВОЙ ЭТАП

Лектор приветствует участников встречи.

Лектор: Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня с вами общество «Знание», Институт воспитания и я — ведущий встречи ... (представление ведущего).

Наша сегодняшняя встреча посвящена важной теме для каждого ребенка, для каждого взрослого и для общества и страны в целом — теме здоровья. Сегодня мы попытаемся ответить на главный вопрос нашей встречи: «Что в силах сделать родители, чтобы сохранить и укрепить здоровье своего ребенка?». Надеюсь, что наша встреча пройдет продуктивно и вы узнаете полезную информацию, которая пригодится вам, чтобы в домашней обстановке сделать вашего ребенка более сильным, ловким, здоровым и веселым.

Когда же начинать формировать у ребенка ценностное отношение к здоровью? Давайте вспомним знамению фразу советского педагога Антона Семеновича Макаренко, к которому как-то пришла женщина с вопросом: «Моему сыну сейчас 3 года. Скажите, когда нужно начать воспитание, чтобы он вырос достойным человеком?». Скажите, что же ответил ей педагог?

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Совершенно верно, А. С. Макаренко ответил женщине: «Вы опоздали на 3 года». То есть, начинать воспитывать ребенка нужно с момента рождения! А когда же необходимо начинать заботиться о здоровье ребенка?

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: О здоровье малыша также необходимо заботиться с рождения. А есть ли еще варианты?

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Совершенно верно! Заботиться о здоровье ребенка нужно еще до его рождения! А по-хорошему — еще и до момента зачатия.

Специалисты говорят о перинатальном здоровье, то есть здоровье ребенка, начиная с полных 22 недель беременности матери и до момента, когда после рождения ребенка прошло полных 7 дней. В этот период на здоровье ребенка влияет физическое и психическое состояние мамы, ее образ жизни, наличие или отсутствие вредных привычек и пр.

Кроме того, на здоровье ребенка еще до его зачатия может влиять и состояние здоровья будущих родителей и тот образ жизни, который они ведут. Будущие родители должны пройти скрининг на возможные проблемы со здоровьем. Если таковые есть, то для снижения риска развития у детей хронических состояний на более поздних этапах жизни родителям следует поставить правильный диагноз и пройти курс лечения для обеспечения оптимального здоровья матери и ново-

рожденного.

Итак, мы упомянули два ключевых слова, вокруг которых будем строить нашу сегодняшнюю встречу — здоровье и здоровый образ жизни.

Давайте ответим на вопрос «Что же такое здоровье»?

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Мы с уверенностью можем сказать, что в целом мы имеем одинаковое представление о том, что такое здоровье! Давайте посмотрим, как определяет здоровье Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). А теперь поделитесь своими представлениями о том, что такое здоровый образ жизни.

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: То, что вы сказали, прекрасно соотносится с определением ВОЗ. Кроме того, озвученные вами мысли о том, что такое ЗОЖ, позволили нам понять общее содержательное поле сегодняшнего разговора.

Несмотря на то, что многие, кто изучал здоровый образ жизни, выделяют разное количество компонентов, из которых он складывается, неизменными всегда остаются следующие:

- режим дня;
- правильное питание;
- личная гигиена;
- двигательная активность.

Казалось бы, такие банальные вещи, про которые все слышали, которые нам кажутся вполне очевидными и которым мы не придаем должного значения. Но, тем не менее, все это в совокупности обеспечивает здоровье ребенка.

Ученые выяснили, что здоровье человека зависит от нашей наследственности примерно на 20%, на 20% — от особенностей окружающей среды, в которой проживает человек, на 10% — от качества медицинского обслуживания, которое получает человек, и на 50% — от того образа жизни, который ведет человек. То есть наполовину здоровье человека зависит от того, как он себя ведет! Давайте же определим, что нам нужно сделать для того, чтобы у вашего ребенка сформировалась должное, ответственное отношение к своему здоровью.

ОСНОВНОЙ ЭТАП

Лектор: С чего же начинать? Начните с самого основного — самого простого и сложного одновременно — с режима дня. Почему самого простого — потому что нет ничего проще — взять листок бумаги и написать, что и в какое время нужно делать ребенку и что вам самим нужно делать с ребенком, чтобы он рос здоровым, сильным, крепким и радостным. Почему самого сложного — потому что то, что вы напишете, необходимо будет соблюдать и ребенку, и вам неукоснительно каждый день, иначе никакого положительного эффекта не произойдет. Это не игра, не увлечение и даже не работа, которые можно прекратить, когда станет лень, закончится интерес или будет неудобно, — это образ жизни, которому придется посвятить себя, особенно в первое время, пока следование распорядку дня не превратится у ребенка, да и у вас, в крепкую привычку. В этом и заключается ваша главная задача в отношении упорядочивания распорядка дня ребенка как одной из составляющей здорового образа жизни.

Это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени. В том числе и дошкольника, который, живя по установленвшемуся распорядку, приучается к аккуратности, пунктуальности, вырабатывает самодисциплину.

Когда мы говорим о режиме и распорядке дня дошкольника, то нам нужно понимать, что распределению в течение суток подлежат основные фазы жизненной активности ребенка. Что же это за фазы? Скажите мне, что вы думаете по данному поводу.

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Совершенно верно! Подытожим сказанное вами: сон, питание, интеллектуальная и физическая активности, отдых. Давайте поговорим о важности данных фаз активности ребенка немного подробнее.

И начнем мы со сна. Сон – это состояние, которое через определенные нейрофизиологические, химические, психологические изменения дает нам возможность на следующий день быть работоспособными физически, умственно и эмоционально. Сон человека можно подразделить на несколько стадий. Чтобы normally развиваться, дошкольнику нужен хороший сон. Правильный режим сна – один из основных залогов здоровья дошкольника. Комфортный сон восстанавливает физические и умственные силы, определяет спокойствие и гармонию эмоциональной сферы, способствует увеличению иммунитета. Детям требуется больше часов сна, нежели взрослым. Дополнительные часы сна помогают дошкольникам расти здоровыми и жизнерадостными. Главная задача родителей – обеспечить ребенку комфортный сон и следить, чтобы суточная продолжительность сна ребенка примерно соотносилась с возрастной нормой. Суточная норма сна ребенка в возрасте от 2 месяцев до года составляет примерно 14–15 часов; от 1 года до 3 лет – примерно 12–14 часов; от 3 до 5 лет – примерно 11–13 часов, от 5 до 7 лет – примерно 10–12 часов.

Мы подготовили для вас памятку, содержащую несколько полезных советов по организации сна дошкольника.

Питание – важная составляющая здоровья ребенка, его гармоничного развития. Родителям необходимо помнить, что питание ребенка должно быть правильно распределено в течение суток. Ориентироваться можно на режим детского сада, чтобы ребенок привыкал принимать пищу каждый день в определенное время суток. Поэтому кормить ребенка нужно примерно в следующие временные интервалы:

- завтрак – ориентировочно с 8.00 до 9.00;
- обед – ориентировочно с 12.00 до 13.00;
- полдник – ориентировочно с 15.00 до 16.00;
- ужин – ориентировочно с 18.00 до 19.00.

Обратите внимание, что время приема пищи ребенка желательно «не сдвигать». Малыш должен питаться в соответствии с заведенным графиком и в будни, и в выходные дни. Прием пищи в установленшееся время способствует здоровью и росту организма ребенка. Последний суточный прием пищи (ужин)

желательно организовать не позже, чем за полтора часа до сна.

- Как вы думаете, что относится к физической активности ребенка?

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Совершенно верно! Все то, что вы перечислили, относится к двигательной или физической активности дошкольника. Если вы целенаправленно по-наблюдаете за своим ребенком, то удивитесь, сколько же движений он совершает в течение дня! Эта та самая физическая активность, которая так необходима ребенку для здоровья и развития, и в нее входят не только гимнастические упражнения и занятия спортом, но и просто передвижения ребенка, подвижные игры, прогулки и прочие активности. И все эти активности желательно упорядочить и гармонично включить в режим дня ребенка. При этом важно помнить, что:

- основная физическая активность должна приходиться на первую половину дня;
- после сна нужно делать гимнастику (и утром, и после дневного сна);
- перед сном и приемами пищи двигательная активность ребенка должна быть довольно умеренной;
- подвижные игры лучше устраивать на свежем воздухе (если позволяют погодные условия).

Итак, мы знаем основные фазы активности дошкольника. Я предлагаю вам составить для ребенка режим дня, который он полностью проводит дома, а не в детском саду — с момента, когда он проснулся утром и до момента, когда лег спать вечером. Можете опираться на собственный опыт, можете вспомнить примерный режим дня в детском саду. На это задание вам дается 5-7 минут.

Участники мероприятия выполняют задание.

Лектор: Давайте сравним то, что у вас получилось, с примерным режимом и распорядком дня, который составили специалисты.

Лектор модерирует и комментирует ответы участников.

Лектор: Мы видим, что у большинства присутствующих представление о режиме дня дошкольника более-менее соответствует варианту, описанному сотрудниками Института.

Теперь давайте более подробно рассмотрим другие важные составляющие здорового образа жизни дошкольника. И начнем мы с правильного питания.

Ни для кого не секрет, что питание — один из ведущих факторов, влияющих на здоровье человека. Также сегодня широко известно, что питание может быть правильным и неправильным. Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей. Специалисты-нутрициологи отмечают, что правильное питание (его еще называют здоровым или рациональным) повышает трудоспособность ребенка, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям. Что же такое правильное или здоровое питание?

Здоровое питание — это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний. В раннем и дошкольном возрастах важность правильного питания наиболее высока — ведь именно от правильно составленного в детстве рациона зависит развитие ребенка, форми-

рование основных навыков не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни.

Правильное питание ребенка улучшает остроту ума, память, настроение, способствует правильному росту и развитию организма, помогает поддерживать вес и обмен веществ. При помощи сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие таких хронических заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ряд других. Основная задача родителей — обеспечить питание, которое должно удовлетворять основные потребности детей в питательных веществах, витаминах и минералах. Что же относится к продуктам, которые можно отнести к категории «правильных»?

На слайде представлены продукты питания. Давайте разделим их на те, которые, с вашей точки зрения, подходят под категорию «правильное питание» и те, которые к ним не относятся. Разделите листок бумаги чертой на 2 части и с одной стороны выпишите полезные продукты, а с другой те, что не приносят пользы или даже вредят организму. Отдельно ниже можете выписать продукты, в пользу или вреде которых вы сомневаетесь.

Теперь давайте проверим, правильно ли вы рассортировали наши продукты.

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Теперь мы точно знаем, какие продукты питания полезны, а какие вредны для ребенка. Но все ли продукты (и главное, в каком количестве) можно давать есть ребенку? Здесь существует много нюансов, и большая их часть определяется возрастом ребенка.

Правильное питание для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение для выработки условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи и хорошего усвоения пищи. Очень важно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными.

Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является их поразительная подвижность, требующая значительных затрат энергии. Такие энергетические расходы детского организма могут быть обеспечены только сбалансированным питанием. Поэтому существенным отличием питания детей в возрасте от 3 до 7 лет является повышение его энергетической ценности, необходимое для обеспечения возрастающей двигательной активности.

Естественно, при организации правильного питания следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности, при этом не отступая от принципов рационального здорового питания.

Друзья, теперь нам предстоит выполнить интересное задание. Нарисуйте, пожалуйста, треугольник и разделите его по горизонтали на несколько частей. Это будет ваша пирамида правильного питания.

В этой пирамиде расположите те продукты, которые, как вы считаете, нужно употреблять в пищу дошкольнику каждый день, чтобы быть активным и здоровым, чтобы организму хватало энергии на все дела. На нижней ступени должны быть те продукты, которые должны составить основу правильного питания вашего ребенка. На второй ступени нужно разместить продукты, которые не так важны для организма, но которые тоже нужно есть каждый день. На самой последней (верхней) ступени нужно разместить продукты, которые нужно ограничивать, так как они не принесут организму ни какой-то особой пользы, ни питательных веществ.

Попробуйте заполнить пирамиду продуктами так, чтобы получилась

«правильная» пирамида питания, чтобы получился такой рацион, который нужен дошкольнику. Можете написать названия продуктов или нарисовать их. На это задание вам дается 5 минут.

Участники выполняют задание.

Лектор: Теперь у вас всех есть заполненные пирамиды правильного питания ребенка. Сопоставьте их с той пирамидой, которую нам нарисовали врачи и диетологи. Давайте сравним наши результаты и посмотрим, что вам нужно подправить в ваших пирамидах.

Лектор модерирует и комментирует ответы участников.

Лектор: Мы видим, что у большинства присутствующих представление о пирамиде правильного питания более-менее соответствует варианту, предложенному специалистами.

Мы подготовили для вас памятки, в которых описаны примерные рационы питания дошкольников разных возрастов.

Помимо правильного питания и соблюдения режима дня, важной составляющей здоровья ребенка, да и любого человека в целом, является гигиена.

Научить ребенка соблюдать правила личной гигиены — важнейшая задача родителей, так как в будущем ему придется справляться с этим самостоятельно.

Дети не осознают, насколько важна личная гигиена для поддержания здоровья и качества жизни. Маленькие дети не связывают такие «мелочи», как отросшие ногти или грязная одежда, с бактериями и болезнями.

Регулярное соблюдение основных правил гигиены защищает ребенка от многих проблем со здоровьем: «болезней грязных рук» (ротавирусной инфекции, дизентерии), кариеса, заболеваний десен и слизистой оболочки ротовой полости, кожных заболеваний, воспалительных процессов мочеполовой системы, инфекции верхних дыхательных путей.

Привычка ухаживать за своим телом, содержать его в чистоте является не только залогом сохранения здоровья и красоты, но и показателем высокого уровня культуры. В дошкольном возрасте дети легко усваивают элементарные правила ухода за собой. Все правила гигиены можно разделить на группы:

- правила гигиены тела;
- правила гигиены волос;
- правила гигиены полости рта;
- правила гигиены белья и одежды.

К основным требованиям личной гигиены относится, прежде всего, чистота тела. Многие дети любят плескаться и возиться в воде, и процедура купания приносит им удовольствие. Но детям нужно прививать понимание того, что водные процедуры — это не просто развлечение, но необходимое составляющее личной гигиены каждого человека, что ванная комната нужна, в первую очередь, для того, чтобы очищать тело от грязи, пота, бактерий и микрорганизмов.

Для того чтобы содержать тело ребенка в чистоте, мытьё в ванне, под душем или в бане должно осуществляться регулярно и ни в коем случае не реже одного раза в неделю, а в жаркое время года — не менее 2-3 раз в неделю. В процессе принятия ванны воды и мыло способствуют открытию пор сальных и потовых желез,

смывают загрязнения, пыль, микробы и пот.

- Как вы думаете, что относится к гигиене тела?

Лектор модерирует ответы участников.

Лектор: Все то, что вы перечислили, относится к гигиене тела: уход за лицом, уход за ушами, уход за руками, уход за ногами, уход за ногтями.

Давайте коротко остановимся на важности ухода за каждой из показанных на слайде частей тела.

Кожа лица загрязняется пылью, выделениями пота, жира и требует постоянного ухода за ней. Ребенку необходимо ежедневно мыть лицо с мылом перед сном, а также после занятий физкультурой. Задача родителей — научить правильно умывать лицо.

Уход за ушами ребенка — важная часть гигиены. Если вовремя не удалять из ушей ребенка излишки ушной серы, то слишком большое количество этого воскообразного вещества может вызвать ряд проблем, таких как боль в ухе, частичная потеря слуха, шум в ушах, зуд и даже кашель. При этом важно помнить, что ушная сера — это вещество, естественным образом вырабатывающееся организмом для очистки, защиты и смазки уха. Без ушной серы слуховые проходы будут сухими, появляется зуд и предпосылки к попаданию в них инфекции. Задача родителей дошкольника — следить за чистотой ушей ребенка. Дошкольник еще мал, чтобы самостоятельно чистить уши, так как велик риск повредить барабанную перепонку.

Гигиена рук — очень важна для здоровья ребенка. Дошкольник активно взаимодействует со средой, изучая и трогая все, что представляет для него интерес, поэтому руки у него часто загрязненные и представляют благоприятную среду для размножения и переноски вредных микроорганизмов. Задача родителей — научить ребенка правильно мыть руки и довести до автоматизма эту привычку. Ребенок без напоминания должен мыть руки после посещения туалета, игр, труда на свежем воздухе, поездок в общественном транспорте, общения с домашними животными, перед едой и после еды. Гигиена рук должна быть для ребенка естественной частью его жизни, как и одевание и причесывание.

Уход за ногами дошкольника в контексте здоровья сводится к ежедневному мытью ног перед сном и к правильному подбору обуви. Поэтому задача родителей — привить ребенку привычку регулярно следить за гигиеной ног и подбирать ему качественную обувь.

Содержание ногтей в чистоте преследует не только эстетическую цель. Это также немаловажный фактор предупреждения многих инфекционных заболеваний, а также гельминтозов (заражение глистами), так как в подногтевом пространстве длительное время могут сохраняться микробы и яйца глистов. По мере взросления многие родители сталкиваются с негативными эмоциями со стороны детей: малыши могут испытывать страх, беспокойство или дискомфорт. Поэтому, начиная с самых первых процедур, старайтесь делать их максимально приятными: беседуйте с ребенком, пойте песенки или смотрите мультики. Превратите гигиенические манипуляции в маленький праздник: такой подход в дальнейшем убережет вас от сопротивления, капризов и слез. Объясните детям в игровой форме, что это необходимо и очень полезно, проявляйте терпение и понимание. Задача родителей — обеспечивать гигиену ногтей ребенка, так как дошкольник еще мал и неспособен самостоятельно безопасно ухаживать за ногтями.

Мы с вами поняли важность содержания тела дошкольника в частоте, теперь

давайте уделим немного внимания гигиене волос ребенка.

Правильный уход за волосами и кожей головы — очень важная часть личной гигиены ребенка. В волосах у ребенка накапливается пыль, смешиваясь с потом, а часто и с грязью, гораздо быстрее, чем у взрослых. Загрязненные волосы — прекрасная среда для размножения микробов и возникновения паразитов. Кроме того, чистые, ухоженные волосы делают внешность ребенка опрятной и приятной. Волосы ребенка необходимо мыть, расчесывать. Рекомендуется делать ребенку ежедневный массаж головы. Массажные процедуры улучшают кровоснабжение волосистой части головы, способны уменьшить головную боль.

Главная задача родителей — формирование у ребенка навыка правильного ухода за кожей головы и волосами.

Давайте уделим немного внимания и гигиене ротовой полости дошкольника.

Чтобы избежать проблем со здоровьем и иметь ослепительную улыбку, следует с детства научиться простым, но очень полезным навыкам гигиены ротовой полости и не забывать посещать стоматолога в профилактических целях!

Соблюдение правил чистоты полости рта помогает избежать заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом и обострениями хронических патологий внутренних органов. Банальный, на первый взгляд, кариес может явиться местом скрытого инфекционного очага, что может привести к неожиданным и опасным последствиям. Гарантировать, что такое не случится, невозможно. Задача родителей в этой области гигиены — довести у ребенка до уровня рефлекса привычку чистить зубы после утреннего пробуждения и перед сном. Кроме того, важно научить ребенка чистить зубы правильно.

Неправильный уход за полостью рта может привести к необратимым последствиям. Если отсутствует личная гигиена, это приводит к таким последствиям:

- неприятный запах изо рта;
- разрушение эмали, появление кариеса;
- пародонтоз;
- воспаление и кровоточивость десен;
- флюс, потеря зубов;
- ухудшение пищеварения из-за недостатка зубов;
- нарушение эстетики улыбки.

Друзья, поделитесь своим опытом, какие предметы необходимы для обеспечения гигиены полости рта ребенка.

Лектор модерирует ответы участников.

Лектор: Совершенно верно, для ухода за полостью рта необходимы: индивидуальная зубная щётка, зубная паста, зубочистки, зубные нити и флоссы, ополаскиватель для полости рта и десен.

Помните, что качество ухода за зубами и дёснами во многом зависит от выбора предметов и аксессуаров для ухода за ними, в первую очередь — зубной щётки и зубной пасты.

Мы подготовили для вас памятки, в которых представлены советы и алгоритмы по соблюдению правил личной гигиены для дошкольников.

Помимо заботы о чистоте своего тела, значительную роль в личной гигиене дошкольника играет чистота одежды, белья и спального места. Одежда призвана защищать кожу ребенка от различных загрязнений и повреждений, регулировать комфортную для ребенка температуру. Белье, соприкасающееся с кожей ребенка, обеспечивает ему комфорт. Спальное место дает возможность крепкого, восстанавливающего после дневной активности сна. Задача родителей в данной области гигиены дошкольника — обеспечить надлежащее качество всех материалов, способствующих здоровью и активности ребенка.

Значительную роль в личной гигиене ребенка играет уход за бельем и одеждой. Именно одежда защищает ребенка от грязи, повреждений, укусов насекомых, дает ему ощущение комфорта, если она удобна, или, наоборот, может раздражать и вызывать нервозность, если она неудобна, ограничивает его движения, неприятна ему внешне и т. д.

Как мы уже говорили в начале нашей встречи, для здоровья и развития ребенку крайне необходим крепкий и здоровый сон. Лучше всего, если ребенок спит на отдельной кровати. Его постель должна быть чистая, соответствовать его росту (с запасом на 15–25 см), не слишком мягкая, желательно с ортопедическим матрасом.

Мы подготовили памятки, содержащие полезные советы по обеспечению гигиены белья, одежды и спального места ребенка.

Давайте теперь на примере конкретной проблемной ситуации закрепим все, что говорили про гигиену:

«Ваш пятилетний сын прибежал с прогулки домой. По дороге он успел попрыгать по почти высохшим на жаре июльским лужам, весело покидать вверх песок из песочницы, наблюдая, как пыль переливается в пробивающихся сквозь листву солнечных лучах, погладить сидящих возле магазина полосатых котят. Чтобы хоть как-то привлечь его внимание и уговорить его пойти домой, бабушка купила ему шоколадку с обещанием дать ему ее, как только они зайдут в квартиру. И вот он стоит перед вами во всей красе, доедая лакомство и радостно улыбаясь».

Предложите, что нужно сделать в данной ситуации. На решение вам отводится примерно 5 минут времени.

Участники выполняют задание. Лектор модерирует ответы участников.

Лектор: Давайте теперь посмотрим, какое решение нам предлагают специалисты: «Помыть голову ребенка, попросить ребенка помыть лицо и руки (помыть всего ребенка, особо уделяя внимание голове и рукам), переодеть ребенка в чистую сухую одежду, попросить ребенка почистить грязную одежду, вымыть обувь ребенка и поставить ее сушить, попросить ребенка почистить зубы после шоколадки. Не ругайте ни ребенка, ни бабушку, но поговорите с ребенком о том, что не в каждой ситуации можно пачкаться (например, не стоит бегать по лужам, если вы идете в гости или в театр). Самое плохое в этой ситуации — то, что ребенок ест шоколадку грязными руками, вот про это стоит поговорить и с ребенком, и с бабушкой отдельно».

Может быть, у вас есть какие-то еще варианты, что нужно было сделать в данной ситуации с точки зрения гигиены?

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Друзья, мы познакомились с правилами гигиены дошкольника, которые

необходимо соблюдать, чтобы поддерживать здоровый образ жизни ребенка. Теперь давайте поговорим о еще одной важной составляющей ЗОЖ – двигательной активности.

Почти все дошкольники с радостью скачут, прыгают, бегают и лазают где только можно и даже где нельзя. И правильно делают! Двигательная активность необходима растущему и развивающемуся организму ребенка, поэтому дети не делают ничего противоестественного: во всем бесчисленном многообразии их движений отражено стремление к развитию и совершенствованию своего организма.

Помимо совершенно естественного влияния двигательной активности на развитие и укрепление мышц, учеными доказано, что различные физические упражнения и подвижные игры, столь любимые детьми, благотворно влияют на развитие координации движения, развивают грудную клетку, упраждают возможновение искривлений позвоночника и нарушения осанки, улучшают сопротивляемость организма заболеваниям, способствуют умственному развитию, внимательности, точности движений, настойчивости, воспитанию силы воли.

Поэтому, если вы хотите способствовать развитию своего ребенка, вам необходимо решить две задачи. Первое: с пониманием относиться к подвижности вашего ребенка, не заставлять его «сидеть на месте», не одергивать замечаниями по типу «не бегай», «не лазай», «посиди спокойно» и т. д.

Второе: попытаться упорядочить тот двигательный хаос, который порождает активность вашего ребенка, перенаправив часть его энергии на физическую активность, которая будет наиболее полезна для его здоровья.

Давайте попробуем вместе разобраться – что относится к физической или двигательной активности дошкольника?

Лектор модерирует ответы участников.

Лектор: Все, что вы перечислили, так или иначе относится к так называемым «основным движениям», то есть жизненно необходимым для дошкольника движениям, лежащим в основе двигательной активности ребенка, это: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье.

Все эти движения естественны для дошкольника. Они актуальны в повседневной жизни и в игровой деятельности. Основные виды движения способствуют формированию правильной осанки, профилактике опорно-двигательного аппарата, развивают ориентирование в пространстве, физические, нравственные и волевые качества. Основная задача родителей заключается в создании условий для того, чтобы дети могли беспрепятственно реализовывать свою двигательную активность во всем ее многообразии.

Давайте поговорим об их значимости для здоровья ребенка немного подробнее.

Ходьба – циклическое движение, в ходе которого чередуются шаги правой и левой ноги. Очень важно формировать навыки правильной ходьбы с самого раннего возраста (спина прямая, плечи отведены назад, руки двигаются вперед-назад перекрестно для сохранения равновесия, нога ставится с пятки на носок). Если этого не сделать, неправильная ходьба или ошибки ходьбы могут закрепиться и изменить их у дошкольников, а затем у более взрослых будет сложно.

С помощью ходьбы тренируются, укрепляются и развиваются мышцы всего

тела: спины, таза, живота, ног и стопы, связки и суставы нижних конечностей и всего опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка, координация, профилактируется плоскостопие и сколиоз.

Бег — фактически, это очень быстрая ходьба, отличающаяся наличием так называемой фазы полета. Бег благоприятно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, повышает тонус дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем. Разные виды бега развивают ловкость, скорость и быстроту реакции на изменяющуюся обстановку. Для развития физических качеств бег применяется с чередованием темпа, на выносливость, с преодолением препятствий.

В связи с тем, что мышечная система у дошкольника еще слабая, у детей быстро наступает утомление, поэтому для восстановления дыхательной и сердечной систем нужно чередовать бег и ходьбу, обращать внимание на согласованность движений рук и ног и осанку.

Гуляя с ребенком по парку, давайте ему небольшие задания или поиграйте с ним в спортсмена — попросите его пробежать от одной лавочки до другой (или от любой условной точки до другой), затем до следующей лавочки пройтись пешком, потом до следующей пробежать и т. д. Задайте ребенку направление бега — например, «пробеги вон до той березки, а потом поверни и беги до угла дома». Дайте задание на ускорение или замедление темпа бега — «пробеги быстро от меня до папы, а потом развернись и от папы до меня пробеги медленно». Для выработки и закрепления умения бегать можно и просто играть с ребенком в «догонялки»: убегайте от него в разных направлениях и с разным темпом, потом «стайтесь» догнать его. На прогулке можно предложить ребенку добежать до чего-либо, обежать несколько предметов, здание, пробежать по заданной траектории и т. д.

Прыжки — это движения, при которых тело подбрасывается вверх и вперед силою ног и пролетает некоторое расстояние. Прыжки бывают разных видов, но все они состоят из нескольких стадий: подготовка к отталкиванию, отталкивание, фаза полета, фаза приземления.

Прыжки способствуют развитию и укреплению верхнего и нижнего пояса туловища, подвижности свода стоп, тренируют силу связок и мышц ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Также прыжки развивают силу, быстроту, прыгучесть, равновесие и координацию движений.

Вам нужно создать условия, чтобы у ребенка формировались следующие умения:

- ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола;
- подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками;
- приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях;
- подскакивать с продвижением вперед.

Для этого можно давать ребенку разнообразные задания, например, перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см), если вы решили попрыгать с ним дома, или через прутики, камешки или любые другие предметы, если вы занимаетесь физической активностью на улице. Также можно использовать естественные особенности ландшафта — прыгать через ручеек, канавку, прыгать с пенька, с бордюра и т. д. Держите какой-нибудь

предмет на высоте 10–15 см от поднятой руки ребенка и попросите допрыгнуть до него. В целом вариантов прыжков может быть очень много — пофантазируйте и поиграйте в это с ребенком. При этом, естественно, не забывайте о безопасности.

Метание — это упражнение, в процессе которого силой руки или рук происходит перемещение предметов (чаще всего спортивного инвентаря) в пространстве. Метание может быть нескольких видов, но все они способствуют развитию у дошкольника волевого усилия, координации и концентрации внимания, силы и сосредоточенности.

Что же полезного вы можете сделать для ребенка в этом направлении двигательной активности? Попробуйте поиграть в мяч с ребенком, чтобы научить его:

- бросать, катать мяч в определенном направлении (прокатывать под столом, между кубиками, бросать в корзину);
- соразмерять силу броска с расстоянием (покажите ребенку, как вы бросаете мяч и предложите несколько раз бросить мяч в корзину с расстояния от 0,5–1,5 м.);
- бросать мяч вам в руки;
- подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить;
- ударять мяч об пол и пытаться его ловить в момент отскока.

Упражнения в метании развивают все группы мышц плечевого пояса и спины, ловкость, глазомер, быстроту, равновесие, координацию движений.

Ползанье, лазание — виды движений, в которых передвижение достигается повторением цикла с опорой на руки и ноги. Ползанье — это вид движения по плоскости, а лазанье — по вертикальной поверхности при помощи спортивного оборудования (например, при помощи шведской стенки). Данные движения способствуют развитию и укреплению крупных мышц туловища, плечевого пояса, развивают гибкость позвоночника, воспитывают смелость, ловкость, равновесие и координацию. Ползание способствует разгрузке позвоночника, что очень важно для укрепления мышц ребенка. Почти все дети с удовольствием лазают по шведской стенке или на игровой площадке по специальному игровому уличному оборудованию. Лазанье постепенно улучшает координацию движения и владение своим телом. Тренируйте ползанье и лазанье ребенка следующими способами:

- попросите ребенка поползать по прямой, с подлезанием под веревку (высота 25–30 см), пролезть в обруч, пролезть под столом, под несколькими стульями, поставленными в ряд и т. д.
- попросите его ползти вверх по наклонной доске, сползать с нее вниз (высота около 1 м).
- дайте ребенку задание лазать по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1–1,5 м).
- научите ребенка влезать на лестницу и слезать с нее.

Обязательно страховайте ребенка, пока он не научится лазать уверенно. Постепенно координация движений вашего малыша будет более четкая, и подстраховка будет практически не нужна.

Помимо перечисленных основных движений, двигательная активность ребенка, способствующая здоровому развитию организма, также подразуме-

вает выполнение различных гимнастических упражнений, участие в спортивных развлечениях и подвижных играх.

Спортивные развлечения — это занятия, которые одновременно приносят ребенку положительные эмоции и способствуют укреплению здоровья.

- Как вы думаете, что относится к спортивным развлечениям?

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Вы верно отметили спортивные развлечения, которые будут полезны, а главное, очень интересны дошкольнику.

Итак, к спортивным развлечениям относятся, в первую очередь, различные подвижные и спортивные игры (их можно организовать на игровой площадке, предварительно договорившись с другими родителями), а также зимнее катание на лыжах, на санках, коньках, летом — катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, пешие прогулки, походы и пр. Задача родителей — уделять время спортивным развлечениям, мотивировать ребенка на активное участие в них.

Подвижные игры — это активная осознанная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Давайте вместе вспомним, в какие подвижные игры можно поиграть дошкольнику вместе с другими детьми или со взрослыми.

Лектор модерирует ответы участников встречи.

Лектор: Вы перечислили много интересных подвижных игр, которые точно понравятся вашим детям, а главное, будут полезны для их здоровья!

Следование правилам игры формирует у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями и проявлять волевые усилия. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребенка. Это способ развлечь, сплотить, развить, развеселить и научить. Это интересно, динамично и задорно. Подвижная игра тренирует гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и избавляет от стресса. В игре ребенок получает тактильное и эмоциональное общение.

Гимнастические упражнения — это система физических упражнений, разработанных для выполнения на снарядах или без них.

Развить у ребенка умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения и ориентироваться в пространстве можно благодаря утренней зарядке в домашних условиях. Утренняя гимнастика — залог бодрости и хорошего настроения на весь день! Простые, понятные, приносящие удовольствие ребенку упражнения, позволяют развить ловкость, координацию движения и мышечную силу. Задача родителей — сформировать у ребенка привычку делать зарядку по утрам.

Интересно узнать, сколько людей из присутствующих делают утреннюю гимнастику! Поднимитесь, пожалуйста, те, кто делает утреннюю гимнастику хотя бы раз в неделю.

Теперь те, кто делает несколько дней в неделю, а теперь те, кто делает гимнастику утром каждый день (конечно, за исключением экстренных случаев).

А теперь встаньте те, кто хотя бы иногда привлекает ребенка к совместным занятиям утренней гимнастикой!

Участники выполняют просьбу лектора.

Лектор: Поддержим друг друга аплодисментами.

Практикуя утреннюю гимнастику, помните, что важно не перетруждать ребенка. Утренняя гимнастика — это заряд бодрости и тонуса, а не спортзал. Поэтому длительность гимнастики для детей до 3 лет не должна превышать 10 минут; для детей от 3 до 5 лет ее длительность должна составлять 10–15 минут, для детей от 5 до 7 лет — 15–20 минут.

Мы подготовили для вас памятку с примерами упражнений, которые вы можете использовать для утренней гимнастики со своим ребенком.

Давайте теперь попробуем на примере конкретной проблемной ситуации применить теорию.

«Пятилетний мальчик, приходя утром в детский сад, сразу начинает бегать по группе и проявлять чрезмерную активность. Воспитателю сложно переключить его и дать ему какое-то спокойное занятие, а если и удается на какое-то время усадить его, например, за какую-то настольную игру, то спустя несколько минут между ним и кем-то из ребят происходит ссора со слезами, которая грозит перерасти в драку. Раньше с ним такого не было. Воспитатель поговорила с папой мальчика, и тот рассказал, что они переехали на другой конец города, но решили, чтобы у ребенка не было лишнего стресса от переезда, он продолжит ходить в свой старый детский садик и они его каждый день с мамой по очереди возят на машине. "Может, мальчик устает по пути в детский сад?" — предположил воспитатель. "Маловероятно, — сказал отец, — он всю дорогу спокойно сидит в машине".

Что же происходит с мальчиком? Он действительно устал? Чем объяснить быструю утомляемость от ограничения движения или однообразной деятельности? Как скорректировать поведение ребенка?

На решение вам отводится примерно 5 минут.

Участники решают проблемную ситуацию. Лектор модерирует и комментирует ответы участников.

Лектор: Давайте теперь посмотрим, какое решение нам предлагают специалисты:

Когда ребенок долго находится в статичном положении (стоит, сидит и т. п.), нагрузка идет на одни группы мышц и соответствующие центры нервной системы. При этом наступает быстрое утомление. Если же деятельность ребенка разнообразна, то, следовательно, меняется и нагрузка; не работающие в данный момент мышцы и нервные центры находятся в покое, «набираются сил». Скорректировать поведение ребенка можно, привозя его в детский сад пораньше, тогда он сможет минут 10–15 погулять на улице или в ожидании прихода других детей помочь воспитателю, например, расставить стулья в группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Лектор: Давайте подведем итоги нашей встречи. В начале мы поставили перед собой главный вопрос: «Что в силах сделать родители, чтобы сохранить и укрепить здоровье своего ребенка?». Разбираясь во всех тонкостях здоровья ребенка и здорового образа жизни, мы в каждом из блоков ставили главные задачи,

которые необходимо решить вам как родителям, чтобы обеспечить надлежащее отношение к здоровью ребенка. Совокупность решения этих задач и будет ответом на наш главный вопрос.

Итак, мы с вами поговорили, как привнести в жизнь ребенка здоровый образ жизни, как научить его выполнять те или иные несложные действия и операции, которые положительно сказываются на сбережении и укреплении его здоровья: как составить правильный режим дня, как подобрать правильный рацион питания для дошкольника, как приучить его к необходимым навыкам гигиены и какая двигательная активность необходима ребенку. Сегодня вы унесете с нашей встречи много полезных памяток о том, как же обеспечить на практике уход за здоровьем ребенка в той или иной сфере.

Мы узнали, что дошкольный возраст — это возраст, в котором ребенок еще не понимает всей важности и ценности здоровья, поэтому вашей основной задачей является просто научить его выполнять эти действия и закрепить их на уровне привычки, на уровне автоматизма. Ребенок-дошкольник еще не до конца осознает важность чистки зубов, но он должен без исключения каждый день начинать с того, что чистит их. Так и во всем остальном, о чем мы сегодня с вами говорили.

Позвольте напомнить, что сегодняшнее мероприятие проводилось в рамках проекта «Родительские университеты», материалы для его проведения были разработаны Институтом изучения детства, семьи и воспитания.

Институт воспитания разрабатывает для родителей много полезных материалов в различных форматах: «Родительские марафоны», «Открытые Всероссийские родительские собрания», журнал «Семья и школа» и другие. В Телеграм-канале «Красный конь» вы найдете интересные статьи, памятки по различным вопросам воспитания детей, новости из области образования и социальной сферы.

Лектор демонстрирует QR-код на ресурсы Института воспитания.

Лектор: Поднимите, пожалуйста, руку, кому была интересна и полезна наша сегодняшняя встреча? Кто, вернувшись домой, что-то изменит или добавит в свой привычный быт и распорядок дня, обратит больше внимания на здоровье ребенка? Кто захотел посмотреть полезные материалы Института воспитания?

Спасибо!

Здоровья вам, вашим детям и всем вашим близким! Уделяйте больше внимания и времени вашим детям, показывайте им пример ведения здорового образа жизни, помните, что вклад в здоровье — лучшая инвестиция в будущее!

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Памятка Советы по организации сна дошкольника

Сон очень важен для здоровья дошкольника. Вам необходимо обеспечить спокойное состояние ребенка перед укладыванием и непосредственно во время сна. Что для этого нужно сделать?

- Соблюдайте режим сна, укладывайте спать ребенка в одни и те же часы.
- Перед сном нужно обеспечить ребенку полное расслабление. За 2 часа до отхода ко сну исключите просмотр телевизора, компьютерные игры, минимизируйте активные игры и все, что возбуждающее действует на нервную систему ребенка.
- Выработайте свой ритуал засыпания (чтение книг перед сном, рассказывание сказок, прослушивание медленной расслабляющей музыки, выбор игрушки, которую ребенок захочет взять с собой в кровать и т. п.).
- Если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенным неяркий ночник.
- Следите за суточной продолжительностью сна ребенка. Необходимо ориентироваться на возрастную норму, но при этом все же учитывать и индивидуальные особенности ребенка: некоторые дети спят больше или меньше средней нормы.



Памятка

Примерный рацион питания ребенка раннего возраста

Ранний возраст (от 1 года до 3 лет) — ответственный этап перехода к взрослому типу питания, имеющий определенные особенности. Для того чтобы обеспечить поступление в организм ребенка всех необходимых нутриентов и одновременно не допустить избытка отдельных пищевых веществ, вам нужно сделать питание ребенка сбалансированным и разнообразным. Что должно входить в рацион ребенка?

- В питании ребенка ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы (2-3 раза в день), молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, растительное и сливочное масла.
- Рыбу и яйца включают в рацион 2-3 раза в неделю.
- Злаковые продукты: хлеб — 2-3 порции в день, каши и гарниры — 1 раз в день.
- Фрукты и/или овощи ребенок должен получать не менее 5 раз в день.
- Молочные продукты — не менее 3 порций в день (включая те, что используются для приготовления каши, йогурты, кисломолочные напитки, творог, детские молочные смеси или грудное молоко).

В рационе детей первых 3 лет жизни не должны присутствовать:

- грибы; закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты; домашние консервы; сухие концентраты для приготовления гарниров; острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- соки и напитки в виде сухих концентратов; сладкие газированные напитки, кофе;

- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка), попкорн, комбинированные жиры, торты и пирожные.



Памятка

Примерный рацион питания дошкольника

Правильное питание очень важно для здоровья дошкольника. В этом возрасте происходит активное развитие организма ребенка, поэтому пища должна содержать все необходимые для этого питательные вещества. Забота о рационе ребенка в этом возрасте ложится на вас. Что же должен содержать дневной рацион ребенка?

- В течение дня дети должны получать два овощных и одно круассанное блюдо.
- В меню следует включать следующие плотные блюда: тушеные овощи, рассыпчатые каши (гречневую, кукурузную, пшенную, рисовую), отварной рис, плов, вареники, жаркое.
- Вместо каш можно давать детям отварные макароны, оладьи.
- Яблоки, апельсины и другие фрукты необходимо предлагать ребенку целиком с целью тренировки жевательного аппарата и укрепления корней зубов.
- Завтрак и ужин желательно дополнять салатами из свежих овощей и фруктов.
- Не рекомендуется давать копченые колбасы, закусочные консервы, жирные сорта говядины, баранины и свинины, шоколад и шоколадные конфеты, некоторые специи (черный перец, хрен, горчица).
- Из сладостей допустимы: зефир, пастила, карамель, сухие сорта печенья в самых скромных количествах.



Памятка

Алгоритм умывания лица для дошкольника

Для формирования правильных гигиенических привычек важно научить ребенка правильно умывать лицо. Как это сделать? Мы предлагаем вам простой алгоритм, который должен выполнять ребенок каждый раз, когда умывает лицо.

Научите ребенка автоматически выполнять следующие этапы:

- а)** необходимо смочить лицо водой и умыть его, не применяя мыло;
- б)** намылив руки мылом до образования мыльной пены, необходимо растереть лицо равномерными движениями;
- в)** тщательно смыть с лица все мыло;
- г)** еще раз повторить пункты б) и в);
- д)** промокнуть воду с лица чистым полотенцем, после чего насухо вытереть лицо.



Памятка

Советы по уходу за ушами дошкольника

Важной частью гигиены ребенка является содержание в чистоте ушей. Дошкольник, в силу возраста, еще не может безопасно осуществлять уход за ушами, поэтому до того момента, как он сможет это делать самостоятельно, это является вашей задачей. Как же заботиться о здоровье и гигиене ушей ребенка?

- Приучайте ребенка ежедневно мыть уши.
- Прививайте ребенку запрет на ковыряние в ухе спичками или любыми другими предметами.
- Научите ребенка оберегать уши от громких звуков (например, от громкой музыки в наушниках).
- Помните, что использование ватных палочек для чистки ушей детям дошкольного возраста рискованно и травмоопасно.
- Используйте специальные капли, после применения которых серная пробка становится мягкой и легко удаляется.
- Проводите гигиенические процедуры для ушей ребенка раз в 7–10 дней. Для этого сначала слегка оттяните ушную раковину ребенка назад и вниз, закапайте капли, чтобы они заполнили весь слуховой проход, и закройте его ваткой. Через 30–60 минут вытритте ватным жгутиком часть уха вокруг входа в слуховой проход (не внутри ушной раковины).



Памятка

Алгоритм мытья рук для дошкольника

С точки зрения гигиены, очень важно, чтобы руки ребенка были чистыми. Для этого нужно научить его правильно их мыть. Как это сделать? Мы предлагаем вам простой алгоритм, который должен выполнять ребенок каждый раз, когда моет руки.

Научите ребенка автоматически выполнять следующие этапы:

а) необходимо намочить руки под струей воды;

б) намылить руки мылом до появления пены. Размыливать мыло нужно не только по ладоням, но и по тыльной стороне кистей рук, между пальцами, по запястьям;

в) размылив мыло, необходимо потереть руки друг о друга;

г) смыть мыло с рук, продолжая тереть их друг о друга;

д) насухо вытереть руки, используя сухое чистое полотенце.



Памятка

Советы по уходу за ногами дошкольника

С точки зрения гигиены, мыть ноги также важно, как и руки. Ребенок-дошкольник может это с успехом выполнять и сам, но Вам нужно научить его делать это правильно. Как замотивировать ребенка и что нужно делать?

- Обращайте внимание ребенка на необходимость ежедневного мытья ног.
- Расскажите ребенку, что невымытые ноги — прекрасное место для жизни и размножения микробов, особенно в жаркое время года.
- Научите ребенка после мытья ног (или вообще после принятия ванны/душа) обрабатывать пальцы ног и подошвы специальным увлажняющим кремом.
- Расскажите ребенку о риске грибковых заболеваний, которые возникают, если носить чью-то обувь или носки, использовать чужие ножницы или щипчики для подстригания ногтей.
- Объясните ребенку, что при посещении бассейна, бани, общих душевых кабин всегда необходимо надевать специальные тапочки для купания.



Памятка

Советы по выбору обуви для дошкольника и ее использованию

Важной частью заботы о здоровье ребенка-дошкольника является правильный подбор и использование обуви. Конечно, ребенок в силу возраста еще не может самостоятельно выбирать себе качественную обувь, поэтому эта задача ложится на вас. Так как же выбрать, а затем правильно использовать обувь для ребенка?

- Обувь должна полностью соответствовать размерам ноги ребенка. Она ни в коем случае не должна быть меньше размера стопы. Покупать обувь большего размера — «на вырост» — тоже не рекомендуется. Размер обуви не должен превышать размер стопы более чем на 0,5 см.
- Нога не должна «болтаться» в ботинке, обувь должна плотно сидеть и фиксироваться на стопе.
- Подошва обуви должна быть достаточно эластичной и хорошо сгибаться.
- В жару надо надевать дошкольнику открытую обувь, это одно из важных правил, которое поможет сохранить кожу стоп здоровой. Летом в закрытой обуви потовые железы работают в усиленном режиме, что может создать благоприятную среду для развития бактериальной, грибковой инфекций, образования бородавок, поэтому лучше выбрать сандалии и босоножки, а кеды и кроссовки оставить до более прохладных дней.
- Под используемую в жару закрытую обувь необходимо надевать носки с содержанием хлопка не менее 65%.



Памятка

Советы по уходу за ногтями дошкольника

Ухаживать за ногтями дошкольника очень важно. Ребенок дошкольного возраста еще не может сам безопасно ухаживать за своими ногтями, поэтому решение задачи по гигиене ногтей вам нужно взять на себя. Как же это сделать эффективно и безболезненно для ребенка?

- Аккуратно (кожа и ногти дошкольника тоньше и чувствительнее, чем у взрослого) подстригайте ногти ребенка один раз в 7–14 дней.
- Не стремитесь обрезать ноготь как можно короче – оставляйте несколько миллиметров свободного края ногтя, ровно повторяя форму ногтевой пластины.
- Не выстригайте ногти в углах, а слегка закругляйте.
- Не отодвигайте и не срезайте кутикулу.
- При наличии заусенцев аккуратно срежьте их и обработайте кожу специальным средством, которое поможет не допустить воспалений и защитит кожу от инфекций.
- Используйте индивидуальные детские ножницы с закругленными концами и пилочку с мелкозернистым абразивом.
- Перед процедурой обрабатывайте инструменты антисептиком.



Памятка

Советы по гигиене волос дошкольника

Чистые, ухоженные волосы ребенка — это не только приятный внешний вид, но и важная часть гигиены. Дошкольник, конечно, может мыть себе голову, но качественно осуществить данный процесс пока все же еще не в силах. Поэтому следить за гигиеной волос ребенка — ваша задача. Как же правильно мыть волосы ребенку и не превратить этот процесс в нелюбимый?

- Мойте ребенку голову (если нет каких-то внезапных загрязнений) не чаще одного раза в три дня.
- При мытье головы температура воды должна быть теплой и комфортной для ребенка.
- Желательно мыть волосы ребенка аккуратно и бережно. Используйте специальные детские шампуни, иначе вы рискуете превратить мытье волос в процедуру, которой ребенок будет бояться и избегать.
- После мытья волос аккуратно протирайте голову ребенка его личным банным полотенцем. Не забывайте о том, что энергичное и резкое вытиранье головы полотенцем вредит волосам и коже ребенка, а использование фена пересушивает кожу головы.
- Не укладывайте ребенка спать с мокрыми волосами.



Памятка

Советы по гигиене ротовой полости дошкольника

Уход за ротовой полостью — важная составляющая детской гигиены. Как только у ребенка прорезался первый зубик, нужно приучать его к уходу за ним, вырабатывая привычку ухода за зубами. Ваша задача — прививать ему эту привычку, помогать чистить зубы правильно и контролировать процесс. Как это осуществить?

- Приучайте ребенка ежедневно, не менее 2 раз в день (утром после завтрака и вечером перед сном), тщательно чистить зубы.
- Приучите ребенка к тому, что продолжительность процесса чистки зубов должна составлять 2-3 минуты.
- Помогайте ребенку чистить зубы до тех пор, пока он сам не научится делать это надлежащим образом (в среднем к 7 годам).
- Начиная с пятилетнего возраста приучайте ребенка пользоваться флоссами и зубными нитями.
- Научите ребенка после приема пищи ополаскивать рот водой и использовать различные зубные эликсиры и ополаскиватели.
- Меняйте зубную щетку ребенка раз в 3 месяца.
- Не менее одного раза в полгода, в целях профилактики, посещайте детского стоматолога.



Памятка

Советы по гигиене одежды и белья дошкольника

Удобные, чистые, качественные одежда и белье определяют здоровье ребенка в большей степени, чем может показаться на первый взгляд. Конечно, дошкольник еще не может самостоятельно выбирать одежду, это ваша прерогатива, но вот начинать учить его заботиться об одежде уже вполне можно. Поэтому гигиена одежды и белья — это задача, которую предстоит решать и вам, и ребенку. Как это осуществить?

- Одежда ребенка должна быть из натуральных тканей и подходить ему по размеру.
- Приучайте ребенка никогда не пользоваться чужой одеждой или обувью.
- Стирать одежду ребенка рекомендуется исключительно детскими порошками.
- Прививайте ребенку привычку соблюдать опрятность в одежде и обуви, очищать их от пыли и загрязнений по возвращении домой.
- Не допускайте, чтобы ребенок находился дома в той же одежде, в которой он гулял. Следите, чтобы он переодевался в чистую, домашнюю одежду, возвращаясь с прогулки.
- Приучайте ребенка хранить верхнюю одежду отдельно от других вещей.



Памятка

Советы по гигиене спального места дошкольника

Комфорт во время сна необходим ребенку для полноценного отдыха, и задачей родителей является создание таких условий, которые позволят ему восстанавливать свои силы после активного, насыщенного дня. Что же необходимо сделать, чтобы обеспечить качественную гигиену спального места ребенка?

- Меняйте постельные принадлежности ребенка не реже одного раза в неделю. По возможности вытряхивайте одеяло на открытом воздухе.
- По возможности проветривайте подушки и одеяла на открытом воздухе.
- Прививайте ребенку привычку не садиться или ложиться на постель в верхней одежде и обуви.
- Не допускайте нахождение в постели ребенка домашних животных.
- Спать ребенок должен в удобной одежде из мягкой хлопчатобумажной ткани.
- Не укутывайте ребенка в одеяло: во время сна он не должен перегреваться.
- Обязательно проветривайте перед сном комнату, в которой спит ребенок.



Памятка

Примеры упражнений для утренней гимнастики с ребенком

Утренняя гимнастика очень важна для дошкольника. Она пробуждает организм ребенка, влияет на мышечную систему, активизирует сердечную, дыхательную деятельность и другие системы организма, стимулирует работу внутренних органов, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия. Упражнения развивают гибкость, силу мышц, подвижность суставов, улучшают координацию, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Существует много упражнений для утренней гимнастики, и вы можете выбрать несколько из них.



Упражнения для ребенка в возрасте 3—4 лет

1. Ходьба на месте – 10—15 секунд.
2. «Мишка косолапый». Исходное положение (далее – И. п.) – стоя. Выполнение: ходьба на наружном своде стопы.
3. «Комарик». И. п. – стоя, руки на поясе, сделать вдох. Выполнение: повернуться вправо. На вдохе произносить звук «з-з-з», вернуться в И. п. То же самое проделать в левую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
4. «Достань до пола» И. п. – стоя, ноги – на ширине плеч, руки – на поясе. Выполнение: наклоны вниз до касания руками пола. Повторить 4—6 раз.
5. «Кружочки» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Выполнение: круговые вращения согнутыми руками вперёд-назад. Повторить 4 раза в каждую сторону.
6. «Дует ветер». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: наклоны туловища вправо-влево. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
7. «Прыгаем, как зайчик». И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6—8 прыжков. Повторить 2 раза. Чередуя с ходьбой.
8. Медленный бег, ходьба – 10—15 секунд.

Упражнения для ребенка в возрасте 4—5 лет

1. Ходьба и бег по сигналу взрослого.
2. И. п. – стойка: ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны; вернуться в И. п. Повторить 4—5 раз.
3. И. п. – стойка: «ноги на ширине плеч», руки – на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.
4. И. п. – стойка: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5—6 раз.
5. И. п. – стойка: ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4—5 раз.
6. И. п. – стойка: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1—8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

Упражнения для ребенка в возрасте 5–7 лет

1. И. п. — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны, 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1—2 — присесть, руки вынести вперёд; 3—4 — вернуться в И. п. Повторить 5—6 раз.

4. И. п. — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в И. п. Повторить 5—6 раз.

5. И. п. — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову. 2 — вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6—7 раз.

6. И. п. — стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1—8 (или под музыкальное сопровождение).



Памятка «Что почитать с детьми о здоровье и гигиене»

1. Епифанова О. Детям про гигиену. В погоне за вредными микробами. – Эксмо, 2016.
2. Епифанова О. Детям про зубки. Невероятное путешествие по Зубландии. – Эксмо, 2017.
3. Демихова Д. Сказки про мальчика Питю. Полезные привычки. – Билингва, 2018.
4. Ковалева А. Хочу быть здоровым. – Серия «Академия солнечных зайчиков». – Сфера, 2016.
5. Коростылёв В. Королева Зубная щётка. – М., 2000.
6. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
7. Мельникова М. Гигиена. Энциклопедия для детского сада для детей от 4-5 лет. – РОСМЭН, 2023.
8. Сеш М., Ногера М. Праздник чистоты. – Хоббитека, 2019.
9. Сказки счастливого детства: сборник. Раздел «О чистоте и аккуратности». – Малыш, 2018.
10. Сутеев В. Мы ищем Кляксу. – АСТ, 2018.
11. Ульева Е. Гигиена. Привычка за 7 дней. – Феникс-Премьер, 2020.
12. Ульева Е. Полезные сказки. Поросенок Грязнуля. – Clever, 2019.
13. Чуковский К. Мойдодыр. Федорина горе. – Любое издание.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменкова В. В. Ребенок в «Заэкранье»: кромешный мир компьютерных игр / В. В. Абраменкова. — М.: Лепта книга, 2009. — 111 с.
2. Ануфриева И. В. Повышение компетентности родителей в вопросах воспитания культуры здорового образа жизни у дошкольников / И. В. Ануфриева // Справ. старшего воспитателя дошкольного учреждения. — 2015. — № 8. — С. 48-60.
3. Брязгунов И. П. Все о здоровье ребенка: Руководство для родителей / И. П. Брязгунов. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 766 с.
4. Зайцев С. М. Настольная книга молодой мамы. Все об уходе за ребенком от рождения до школы / С. М. Зайцев. — СПб.: Книжный дом, 2013. — 512 с.
5. Зверева М. В. Готовимся к школе. Сохрани свое здоровье сам! Школа здоровья для старших дошкольников и их родителей / М. В. Зверева. — М.: Просвещение/Бином, 2022. — 48 с.
6. Казимирова П. А. Мой ребенок ест сам. Прикорм с удовольствием / П. А. Казимирова. — М.: Эксмо, 2020. — 200 с.
7. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. ФГОС ДО / Т. Г. Карепова. — М.: Учитель, 2020. — 169 с.
8. Нянковская Н. Н. Мое тело. Главная книга хороших привычек / Н. Н. Нянковская. — М.: АСТ, 2014. — 14 с.
9. Орлова Е. С. Книга детского врача, написанная для родителей. Как правильно лечить ребенка / Е. С. Орлова. — М.: АСТ, 2018. — 224 с.
10. Рыбак Е. В. Модели сотрудничества детского сада с родителями по формированию основ здорового образа жизни дошкольника / Е. В. Рыбак // Детский сад: теория и практика. — 2011. — № 10. — С. 92-96.
11. Селина В. В. Педагогические условия развития компетентности родителей в воспитании детей раннего возраста в группах кратковременного пребывания / В. В. Селина // Вестн. НовГУ. — 2008. — № 45
12. Староверов Ю. И. Здоровье вашего ребенка. Книга для разумных родителей / Ю. И. Староверов, Н. П. Шабалов. — СПб.: Питер, 2014. — 352 с.
13. Энциклопедия для родителей / под. Ред. Л. С. Намазой-Барановой: НИИ педиатрии и охраны здоровья детей ЦКБ РАН Министерства науки и высшего образования Российской Федерации [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Педиатръ, 2020. — 792 с.

Список рекомендованных Интернет-источников

1. Сайт ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора – <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>
2. Сайт союза педиатров России – <https://www.pediatr-russia.ru/>
3. Сайт ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» – <https://xn-80adrabb4aegksdjbafk0u.xn> – p1ai/
4. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации – <https://edu.gov.ru/>
5. Сайт журнала «Семья и школа» – <https://xn-80ajjifdq0evb7a.xn> – p1ai/
6. Сайт «Детский портал Солнышко» – <https://solnet.ee/>
7. Сайт журнала Дошкольник.РФ – <http://doshkolnik.ru/>

ГЛОССАРИЙ (основные понятия)

Воспитание — деятельность, направленная на развитие личности, формирование у обучающихся трудолюбия, ответственного отношения к труду и его результатам, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде².

Гимнастика — это совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма³.

Двигательная активность — это сумма всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни⁴.

Здоровое (правильное) питание — это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак⁵.

Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов⁶.

Здоровье — состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов⁷.

Личная гигиена — это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода⁸.

Рацион питания — набор рекомендуемых потребителю блюд и изделий,

² Об образовании в Российской Федерации / Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ

³ Толковый словарь С.И. Ожегова

⁴ ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

⁵ ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

⁶ Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года / Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15.01.2020 № 8

⁷ Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru>

⁸ ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

скомплектованных по видам приема пищи в соответствии с требованиями рационального питания⁹.

Рациональное питание – это сбалансированный рацион, обеспечивающий человека всеми необходимыми нутриентами и энергетикой, организованный с учетом множества индивидуальных факторов: возраста, пола, физических параметров, состояния здоровья, двигательной активности, особенностей профессии и др¹⁰.

Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна. Это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств¹¹.

Сон – это наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения¹².

Физическая активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя. Это более широкое понятие, чем спорт, которым занимается ограниченный круг людей¹³.

Ценности – идеи, вещи, явления, смыслы, имеющие значимость для человека и общества. Ценности как социально-психологическая категория, отражают свойства вещей и явлений, которые обладают значимостью, смыслом для отдельных людей или социальных групп. Ценности как образования мотивационно-потребностной сферы личности, направляющие, организующие, ориентирующие поведение и деятельность индивида; выступают основанием для осмыслиения и оценки человеком объектов и явлений действительности¹⁴.

⁹ Межгосударственный стандарт ГОСТ 30602-97

¹⁰ Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по хабаровскому краю. – URL: <https://27.rospotrebnadzor.ru/>

¹¹ ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: [https://cgon.rosпотребнадзор.ru/](https://cgon.rosпотребnadzor.ru/)

¹² Толковый словарь С.И. Ожегова

¹³ ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. – URL: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

¹⁴ Вариативная модель и социально-педагогические технологии формирования ценностных ориентаций детей посредством программирования воспитания в образовательных организациях: [монография] / Коллектив авторов. Ред. И.В. Метлик, О.А. Шестакова. – М.: ФГБНУ «ИИДСВ РАО». 2022. – 356 с.



институтвоспитания.рф



центрзнаниймашук.рф

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114455

Владелец Дьяченко Инна Сергеевна

Действителен С 18.04.2025 по 18.04.2026