

# ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



## 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

## Основные составляющие здорового образа жизни детей дошкольного возраста:



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ  
И ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ



ОТСУТСТВИЕ ХРОНИЧЕСКОГО  
СТРЕССА



Итог дошкольного периода – становление готовности к школе



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

# ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ У ДЕТЕЙ?

- 1 ФОРМИРУЙТЕ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ
- 2 СТАВЬТЕ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ РЕАЛЬНЫЕ И ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЦЕЛИ
- 3 СОЗДАВАЙТЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА
- 4 ПОЗВОЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ СИТУАЦИЯХ БЫТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ
- 5 ИГРАЙТЕ И ЗАНИМАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ
- 6 ПОМНИТЕ, ЧТО УЛУЧШЕНИЮ САМОЧУВСТВИЯ РЕБЕНКА И ФОРМИРОВАНИЮ ЧУВСТВА ЗАЩИЩЕННОСТИ СПОСОБСТВУЕТ ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ
- 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

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКА

- ✓ 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.



# ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

## 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,
- усваиваются нормы поведения в обществе,
- формируется личность.



## СОН – ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ РЕЖИМА ДНЯ

- ✓ У ДОШКОЛЬНИКОВ СОН ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ ИЗ ФАЗЫ НОЧНОГО СНА И 1-2 ФАЗ ДНЕВНОГО СНА (КАЖДАЯ НЕ МЕНЕЕ 1,5-2 ЧАСОВ)

- ✓ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННАЯ ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА

3-4 года – 13-14 часов,  
5-6 лет – 12 часов

- ✓ ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СНА – С 20-21 Ч. ДО 7 Ч. УТРА.



- ✓ ЛОЖИТЬСЯ И ВСТАВАТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ

ЛЕГКОЕ  
ЗАСЫПАНИЕ

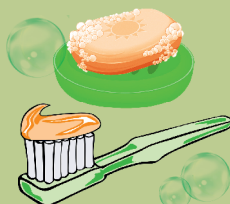
БЫСТРОЕ  
ПРОБУЖДЕНИЕ



## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДОШКОЛЬНИКА

### 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 ДУШУ

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 ЗУБЫ 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.



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!

### ✓ 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.



# ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

### 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**

### 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 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.



# ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКА

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно на мозге:

- СНИЖАЕТСЯ ВНИМАНИЕ
- ОСЛАБЛЯЕТСЯ ПАМЯТЬ
- НАРУШАЕТСЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ
- УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВРЕМЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ

### СЛЕДСТВИЕ ГИПОДИНАМИИ:

- Расстройство деятельности нервной системы
- Расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушение обмена веществ
- Ожирение

### ОСАНКА

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.



## ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКА РЕКОМЕНДУЕМ:

- МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И У ТЕЛЕВИЗОРА
- ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ, А НЕ НА ЛИФТЕ
- ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНИЕ ДЕЛА
- ЗАНИМАТЬСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ
- ИГРАТЬ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
- ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ПО УТРАМ
- РЕГУЛЯРНО ХОДИТЬ ПЕШКОМ



# ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

## ДНЕВНАЯ НОРМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКА

- ПРОВОДИТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ДЕНЬ

2-2,5 часа



- ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА (В ТОМ ЧИСЛЕ И ДОМАШНИЕ ДЕЛА)

2 часа



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Рацион питания подростков должен удовлетворять потребности организма в энергии и пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным.



### РАЗНООБРАЗИЕ ПИТАНИЯ

Включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ.

Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1-1-4.

### РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС



# ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ЭНЕРГИИ, ПОЭТОМУ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ДОЛЖНА БЫТЬ УВЕЛИЧЕНА, ПИЩА ДОЛЖНА СОДЕРЖАТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ПИТАНИЕМ, Т.К. ПОДРОСТКИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМИ, И РОДИТЕЛИ В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ СПОСОБНЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ ИХ ПИТАНИЕ.



- ✓ ЕЖЕДНЕВНО НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ.
- ✓ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ, 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.
- ✓ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ.
- ✓ СЛАДОСТИ – ПОСЛЕДНИЕ ПО НАСЫЩАЕМОСТИ.
- ✓ 3 РАЗА В ДЕНЬ НАДО УПОТРЕБЛЯТЬ ГОРЯЧУЮ ПИЩУ.
- ✓ НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ ИЛИ ИСКЛЮЧИТЬ СЛАДОСТИ, ГАЗИРОВКУ, ЧИПСЫ, ФАСТ-ФУД.
- ✓ ЧЕМ БОЛЬШЕ ПРОДУКТ СОДЕРЖИТ КЛЕТЧАТКИ, ТЕМ ОН СЫТНЕЕ.

