

# *«Формирование здорового образа жизни и безопасного поведения у детей дошкольного возраста»*

Подготовила:  
воспитатель-Камалетдинова А.И.

г. Петропавловск-Камчатский, 2021г.



*Понятию здоровье соответствует определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):*

- **Здоровье** — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.



## Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей.

Физиологические особенности организма ребёнка заложены уже на генетическом уровне. Но как сделать первые шаги в обучении ребёнка занятиям спортом? Здесь есть множество советов и рекомендаций, однако неизменным остается одна прописная истина – только у здоровых родителей может быть здоровый ребенок. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте



*Новый день начинайте с улыбки  
и утренней разминки*



## **В течение недели полагающийся набор продуктов должен быть использован**

- Для нормального развития костной ткани детей дошкольного возраста необходимо правильное сбалансированное питание (с обязательным содержанием минеральных веществ — кальция, фосфора, магния и др.) :
- Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, особенно в сыре.
- Фосфор содержится в продуктах животного происхождения: в мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах, желтке. Потребность детей в фосфоре в 1,5 раза выше, чем взрослых.
- Магний содержится в продуктах растительного происхождения.  
В связи с разным сочетанием пищевых ингредиентов в продуктах питания детей должно быть разнообразным. Некоторые продукты (хлеб, масло, молоко, мясо, овощи, сахар) обязательно включаются в меню ежедневно, другие (сметана, творог, рыба) даются не каждый день.
- обилие света и наличие ультрафиолетовых лучей солнца во время прогулок, всегда доброкачественного воздуха в помещениях во время игр, занятий и сна, достаточный объем естественных движений.



- Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.
- Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов.
- Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.



## **Система дыхания дошкольников очень чувствительна к вредным примесям воздуха (в т.ч. табачному дыму) и присутствию болезнетворных микробов**

- Важно постоянно поддерживать чистоту воздуха в квартире и комнате ребенка;
- обеспечить правильное сквозное проветривание всех помещений;
- делать влажную уборку с добавлением дезинфицирующих веществ.



# Соблюдайте режим дня

- Чрезмерная нагрузка у детей дошкольного возраста может привести к сильному утомлению, падению координации и точности движений, резкому уменьшению произвольного внимания и работоспособности.
- Правильно организованный режим дня – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.
- Кроме этого режим дисциплинирует детей.





- Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность.
- Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его.
- Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий.
- Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.



- Сон, является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям.
- Важно, чтобы ребёнок ежедневно засыпал и просыпался в одно и то же время .
- Ну, а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна



## *Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду*

- Частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляют организм и ухудшают физическое развитие.
- Основы здорового образа жизни малыша во многом зависят от закаливания - стимулирует иммунную систему, осуществляет выброс адреналина.
- Одевайте ребенка на слой меньше, чем порой вам хотелось бы в холодную погоду.



- Регулярные занятия разнообразными физическими упражнениями и спортом дают организму дополнительный запас прочности, повышая устойчивость организма к самым разнообразным факторам внешней среды.



*Ребенку важно знать, как начать вести здоровый образ жизни.*

*Вы можете вместе составить правила*

## **Компоненты** Здорового Образа Жизни

**Режим  
дня**

**Двигательная  
активность**

**питание**

**Профилактика  
болезней**

**Благоприятная  
психологическая  
обстановка  
в семье**

**Отсутствие  
вредных  
привычек**



- «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». (Толстой Л. Н.)
- «Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья». (Цицерон)
- «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». (Гиппократ)
- «Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым». (Пенн Вильям)
- «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». (Джон Локк)



# ЗИМА ПРЕКРАСНА, КОГДА БЕЗОПАСНА!



**Осторожно!**  
Сугроб —  
помеха обзору!  
Прежде чем выходить  
на проезжую часть,  
выгляни из-за препятствия  
и посмотри, что там за...  
За сугробом,  
за стоящей  
заснеженной  
машиной.



Такая горка опасна!  
Есть риск скатиться  
с неё на проезжую часть  
прямо под колёса  
едущей машины!  
Помни, зимой тормозной  
путь у автомобилей  
увеличивается!

**Особое предупреждение!**  
Если везёте санки с ребёнком  
по тротуару, перед «зеброй»  
обязательно остановитесь,  
пусть ребёнок встанет  
с саней, возьмите его за руку  
и только так идите  
через дорогу.



Играть в снежки  
рядом с проезжей  
частью опасно.  
Снежок, попавший  
в лобовое стекло  
движущегося  
автомобиля, может  
стать причиной  
ДТП!



Выбирай безопасное  
место для игр  
и развлечений:  
парк, сквер, детскую  
площадку —  
те места, где нет  
транспорта.

Катайся на лыжах  
и санках вдали  
от дороги.  
Ни в коем случае  
не переходи проезжую  
часть на лыжах.  
Перед переходом  
необходимо  
отстегнуть крепления  
и нести лыжи в руках.



[gimn4-novoros.ru](http://gimn4-novoros.ru)



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.  
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй  
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,  
не облизывай металлические предметы.



Не съезжай с горки стоя.  
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся  
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,  
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,  
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,  
мелкими шагами.



Одевайся по погоде.  
Если промочишь одежду или обувь,  
смени их, чтобы не заболеть.



Отправившись на прогулку в лес  
или другое незнакомое место,  
не отставай от взрослых.

