

Пропаганда здорового образа жизни в семье и в ИП Лебедева О.Л.

Здоровый образ жизни направлен на профилактику различных заболеваний человека, а также на предотвращение причин, которыми вызвано это заболевание. Здоровый образ жизни - вот что делают представителями различных служб, а также учёными рассматривается в глобальном смысле. Поэтому пропаганда здорового образа жизни - именно она является важным этапом в процессе формирования тех или иных привычек у вашего чада, и также следите за тем, чтобы ребёнку нравился такой стиль, чтобы он с удовольствием делился им.

Для чего нужна пропаганда здорового образа жизни.

По оценкам, которые провели учёные, здоровье человека идёт от наличия вредных привычек, и доля этой зависимости составляет 50%. На 20% организм и его состояние зависят от всего. Пропаганда здорового образа жизни среди детей занимает важную роль, поскольку именно благодаря ей, ребёнок может легче поддаваться воспитанию.

Это мотивация человека, чтобы он стремился к чему-то. И поскольку пропаганда здорового образа жизни — предпосылка развития самых различных сторон деятельности человека, то он активно пропагандируется в дошкольных детских учреждениях, а также в школах. В связи с тем, что жизнь общества усложняется, и появляются всё более серьёзные нагрузки, организм терпит изменения, поэтому необходимо воспитывать индивидуума сразу же, чтобы у него не возникло желание иметь вредные привычки. Пропаганда здорового образа жизни среди детей является важной на всех этапах воспитания.

Правила здорового образа жизни.

Благодаря ЗОЖ, можно с лёгкостью предотвратить самые негативные сдвиги в состоянии здоровья. Приучение же имеет множество элементов, рассмотрим основные из них:

- окружающая среда;
- питание и его уровень;
- привычки;
- занятия спортом;
- гигиена.

Так, все эти элементы являются важными при формировании личности, и кроме того, важную роль играет ЗОЖ.

Пропаганда здорового образа жизни в семье.

Разумеется, чтобы ребёнок рос в хорошей среде и не имел вредных привычек, то в первую очередь его нужно научить этому в семье, посредством пропаганда здорового образа жизни дома. Поскольку он учится здоровому образу не в школе, а на практике жизни, поэтому глупо было бы говорить ребёнку о вреде продуктов быстрого приготовления, в то время как родители кроме них ничего не едят.

Поэтому если вы хотите, чтобы ребёнок рос здоровым, и жил прекрасно, то с момента его зачатия необходимо избавиться от всех вредных привычек и начать нормально питаться. Да, именно, не с момента рождения, а с момента зачатия, поскольку большинство привычек в привязанности к той или иной еде ребёнок отнимает у мамы. Пропаганда здорового образа жизни станет самым важным этапом в этом непростом процессе.

Прежде чем отправить ребёнка в школу, где он послушает о здоровой жизни, необходимо рассказать ему о занятиях спортом и правильном питании, а также применять это в повседневной жизни. На сегодняшний день молодые родители взяли в моду заниматься зарядкой со своими детьми, а также плаванием, и это правильный подход, поскольку дети должны приучаться именно к такой жизни с рождения. Пропаганда здорового образа жизни играет важную роль не только для родителей, но и для образовательных учреждений.

Очень важно чтобы дети ели как можно меньше различных недоброкачественных

Охрана здоровья и организация питания в ИП Лебедева О.Л.

продуктов, которые являются вкусными и вызывают привычку. Приучите ребёнка к еженедельной влажной уборке, поскольку он самостоятельно должен следить за гигиеной.

Отдайте его в какую-нибудь спортивную секцию, когда он подрастёт, чтобы привить любовь к спорту. Пропаганда здорового образа жизни среди детей проводится в первую очередь, его родителями.

И самое главное - следует помнить, что все привычки ребёнок перенимает не от учителей в школе, а от своих родителей, поскольку он растёт в их окружении.

Организация периода адаптации детей в ООО «Детский центр раннего развития «Рыбка» (далее – Учреждение).

Укороченное время пребывания в Учреждении.

Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить ребёнка насильно.

Гимнастика, массаж - занятия по возрасту. Щадящее закаливание, тёплые гидропроцедуры.

Воспитательные воздействия - занятия по возрасту и развитию при отсутствии негативной реакции ребёнка.

Профилактические прививки - не раньше окончания срока адаптации.

Анализы - по календарю. Желательно никаких травматических процедур до конца адаптации.

Дома - обеспечить ребёнку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время на свежем воздухе) с учётом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение с ребёнком особенно ласковым. Когда адаптация к Учреждению произойдёт, родители узнают это по изменившемуся поведению ребёнка. Его легко можно рассмешить, ребёнок редко выходит из себя, капризничает не чаще 1 - 2 раз в неделю, и то, когда на это бывают какие - либо причины. Малыш ложится спать, у него нет ночных кошмаров или других страхов. Ребёнка можно оставить на некоторое время одного, не опасаясь, что он расплачется, как будто родители оставили его одного навсегда. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет, значит, всё в порядке, малыш привык к Учреждению, и у него началась новая и интересная жизнь.

Пропаганда здорового образа жизни в ИП Лебедева О.Л.

- режим дня по возрастным группам;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна;
- физминутки;
- закаливание (воздушные ванны, долгие прогулки, употребление в пищу лука и чеснока);
- физкультурно-спортивные праздники и развлечения;
- дни здоровья;
- профилактика ОРЗ (точечный массаж);
- дыхательная гимнастика, йога;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- профилактика кариеса «Здоровая улыбка» (со средней группы);
- общие и групповые родительские собрания;
- витаминотерапия;
- индивидуальный подход к ребёнку;
- соблюдение адаптационного периода у вновь поступивших детей;
- осмотр детей медицинской сестрой;
- прививки.

Когда нужно пропагандировать ЗОЖ ребенку.

Очень важно следить за тем, чтобы была пропаганда здорового образа жизни в

Учреждении. Поэтому в семье она должна начинаться ещё до того, как ребёнок пойдёт в Учреждение.

Привычки ребёнка начинают формироваться с тех пор, как он находится в утробе матери, поэтому и подобным воспитанием рекомендуется заниматься с момента зачатия, когда плод ещё мал.

Пропаганда здорового образа жизни дома начинается с этого этапа. В это время будущая мама должна отказаться от вредных привычек даже в самых малых их количествах, а также начать правильно питаться, употребляя как можно больше овощей и фруктов.

Ни для кого не секрет, что беременной женщине сложно воздержаться от пирожков и селедки, а затем запить всё это апельсиновым соком, но необходимо приложить максимум усилий на то, чтобы употреблять ту пищу, которая нужна ребёнку.

Начинается пропаганда здорового образа жизни дома, и это то, что должны знать все родители. С таким подходом вы сможете не только родить здорового малыша, но и сохранить фигуру в безопасности. Пропаганда здорового образа жизни в Учреждении лишь закладывает основы рационального поведения, всё остальное является прямой обязанностью родителей.

Постепенно, по мере взросления вашего чада, необходимо погружать его в основы, которые содержит пропаганда здорового образа жизни. С самого детства приучайте его к правильному питанию, только не заставляя, а объясняя, почему именно он должен есть кашу, когда его друзья постоянно кушают чипсы. Действительно, если ребёнок попадает в окружение сверстников, то перенимает их особенности поведения. Поэтому каждый родитель должен просто сесть и рассказать ребёнку, зачем ему нужно это кушать, чтоб каждая трапеза не превращалась в скандал.

По мере взросления ребёнка научите его помогать вам при уборе, расскажите, зачем именно нужно делать влажную уборку как можно чаще. Так, вы не только сможете привить ему привычки ЗОЖ, но и воспитаете настоящего помощника или помощницу. В этом и будет заключаться пропаганда здорового образа жизни.

Что касается занятий спортом, то к ним нужно приступать с самого детства, а именно - заниматься плаванием, сделать зарядку с ребёнком, опять же - объяснив ему, зачем всё это. Помните, если ребёнок не будет знать о пользе того, чему его учат, он забудет это сразу же, как только окажется в школе или как только вырастет. Пропаганда здорового образа жизни дома начинается с многочисленных этапов воспитания.

О вреде вредных привычек обычно рассказывают в средней школе, но не будет лишним, если вы проведёте работу со своим ребёнком персонально и расскажете о пагубных привычках и их последствиях, это является одним из важных шагов, которые содержит пропаганда здорового образа жизни.

Пропаганда ЗОЖ ребёнку проводится в первую очередь родителями, поскольку именно они окружают его изо дня в день. В целом пропаганда здорового образа жизни является направлением, в которое входит целый ряд мероприятий. Эти мероприятия служат для повышения уровня воспитания ребёнка и для улучшения качества медицинской культуры в стране. В школах и в дошкольных учреждениях пропаганда здорового образа жизни проводится медицинскими работниками, и в данном случае их задача:

- пропаганда базовых знаний медицины и гигиены;
- пропаганда к ЗОЖ;
- закрепление теоретических знаний на практике;
- элементы здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни дома проводится с использованием советов родителей. Сама тематика пропаганды ЗОЖ напрямую зависит от возраста целевой аудитории и от особенностей. Сам процесс происходит при использовании радио, телевидения, других элементов СМИ. К работе привлекается медицинский состав, и определяется количество часов в неделю, в течение которых должна проводиться Пропаганда к ЗОЖ.

Для того чтобы работа по совершенствованию знаний о здоровье была проделана наиболее эффективно, создаются специальные факультеты здоровья, на которых можно получить не только

теоретические, но и практические знания. Пропаганда здорового образа жизни в Учреждении у
Охрана здоровья и организация питания в ИП Лебедева О.Л. подходит под те же самые ограничения и проводится на регулярной основе.

Пропаганда здорового образа жизни - копируем родителей.

Неудивительно, что в своём поведении дети во многом копируют своих родителей. Поскольку они всегда их окружают и заботятся, и как бы ни воспитывали детей в Учреждении или в школе, они всё равно будут забирать и повторять привычки своей семьи. Пропаганда здорового образа жизни играет самую важную роль, поскольку она не только прививает полезные привычки, но и позволяет заниматься воспитательным процессом.

Очень важно для родителей по мере взросления ребёнка следить за изменениями, которые с ним происходят, и оградить детей от влияния нехороших компаний. Если сами не справляетесь, то необходимо обратиться за помощью к психологу.

Проблема здоровья и его сохранение в современном обществе стоит на первом месте. Здоровье человека - это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов. Одним из главных признаков здоровья считается способность организма надёжно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке.

Сохранение и укрепление здоровья детей, определяется рядом условий:

- определение оптимальной учебной нагрузки, режима занятий
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни;
- организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления воспитанников, для занятий ими физической культурой;
- обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в Учреждении;
- профилактика несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в дошкольном учреждении;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий
- индивидуальный подход к каждому ребёнку;

Среди перечисленных условий важнейшим является индивидуальный подход к ребёнку, который реализуется воспитателем при организации воспитательнообразовательной деятельности. Нами эффективно используются меры по охране физического и психического здоровья и предупреждение утомляемости детей.

Реализация данного направления зависит от правильной деятельности взрослого (воспитателя или родителя).

ИП Лебедева О.Л. работает по предупреждению заболеваемости. Все наши оздоровительные мероприятия направлены на повышение защитных механизмов самого организма, увеличение его сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов среды. Так же в нашем Учреждении большое значение придается адаптации ребёнка к меняющимся внешним условиям: климатическим, бытовым, погодным и др. Для профилактики заболеваний проводится комплекс мер общеукрепляющего характера, включающих полноценное физическое воспитание при реализации физических нагрузок.

Закаливающие мероприятия не приведут к положительным результатам, если не будут выполняться все медико-гигиенические и педагогические требования и не будет создана благоприятная среда пребывания детей в коллективе. Все наши педагоги следят за соблюдением этих мероприятий.

В ИП Лебедева О.Л. закаливающие мероприятия направлены на укрепление здоровья, предупреждения заболеваемости и совершенствование физического развития воспитанников.

Для укрепления здоровья в нашем Учреждении разработана система закаливающих мероприятий, органично вписывающихся в распорядок дня. Общие оздоровительные

профилактические мероприятия проводятся в течение всего года. Успешная реализация оздоровительной работы - это постоянный и тесный контакт Педагога с родителями. Для родителей проводятся разъяснительные беседы, консультации, дни здоровья и др.

Медицинское обслуживание осуществляется медицинскими работниками ООО «Лекарь» на основании договора от 26.05.2020 года на медицинское обслуживание воспитанников.

Основной задачей медицинских работников является оказание первичной медико-санитарной помощи детям.

Задачи ИП Лебедева О.Л. создание условий для охраны здоровья воспитанников, в том числе обеспечение:

- текущего контроля за состоянием воспитанников.
- проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья.
- соблюдение санитарно - эпидемиологических правил и нормативов.

Мероприятия, закаливающие и укрепляющие здоровье:

- ежедневно проводится утренняя гимнастика, цель которой - создание бодрого, жизнерадостного настроения у детей, укрепление здоровья, развитие сноровки, физической силы, утренняя гимнастика сопровождается музыкой, которая благоприятно влияет на эмоциональную сферу, способствует хорошему настроению, формирует представления дошкольников о здоровом образе жизни;
- занятия по физическому развитию проводятся в физкультурном зале в каждой возрастной группе их цель - обучение детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности, сопровождаются музыкой;
- подвижные игры проводятся на специальных занятиях, во время прогулки и в промежуточные интервалы между занятиями, цель подвижных игр - создавать чувство радости, развивать самостоятельность в игре и стремление к еще большей физической активности, к организации здорового образа жизни;
- во время прогулок планируются эстафеты, соревнования, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе;
- дневной сон, создаётся специальная зона для отдыха и расслабления, при этом групповая комната заранее хорошо проветривается, все это укрепляет нервную систему;
- осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления;
- правильное питание удовлетворяет потребность организма в основных питательных веществах и минералах;

Для повышения эффективности оздоровительной работы и осуществляется мониторинг состояния здоровья воспитанников, представляющий собой систему динамического наблюдения за детьми на основе комплексного обследования. Такая система позволяет нам накапливать базу данных для выявления наиболее эффективных мер по сохранению и укреплению здоровья каждого ребёнка. В ИП Лебедева О.Л. укрепление здоровья наших воспитанников является одним из приоритетов работ.

Организация питания в ИП Лебедева О.Л.

Питание - один из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста, физического и нервно - психического развития ребенка. Ухудшение качества питания приводит к снижению уровня защитно-приспособительных механизмов детского организма и возможному увеличению аллергических реакций, способствует росту болезней органов пищеварения. Поэтому именно качеству уделяется повышенное

вниманию. Организация питания возлагается на администрацию ИБ Лебедева О.Л.. Дети получают 5-ти разовое питание-завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин. В

рацион второго завтрака входят фрукты, соки. Рационально составленное циклическое меню - это подбор блюд суточного рациона, который удовлетворяет потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, необходимых для нормального роста, обеспечивающие физиологическую потребность детей в необходимых веществах.

Основными принципами организации питания являются:

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.