

ВОЗ: чтобы расти здоровыми, детям нужно меньше сидеть и больше играть

Краткое изложение рекомендаций

Детям грудного возраста (младше 1 года) рекомендуется:

Заниматься разнообразными видами физической активности несколько раз в день, в частности, играя на полу во взаимодействии со взрослым; чем больше, тем лучше. Если ребенок еще не может самостоятельно передвигаться, ему рекомендуется проводить не менее 30 минут в день лежа на животе (в разные моменты дня в периоды бодрствования).

Не оставаться в ситуации ограниченной подвижности в течение более 1 часа подряд (например, в люльках/колясках, детских креслах или переносках и эрго-рюкзаках). Проводить время перед экраном не рекомендуется. В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например, в виде чтения сказок и историй.

Иметь 14–17 часов (в возрасте от 0 до 3 месяцев) или 12–16 часов (в возрасте от 4 до 11 месяцев) качественного здорового сна, включая дневной сон.

Детям в возрасте от 1 до 2 лет рекомендуется:

В общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, включая физическую активность умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше.

Не оставаться в ситуации ограниченной подвижности в течение более 1 часа подряд (например, в люльках/колясках, детских креслах или переносках и эрго-рюкзаках) или не сидеть в течение продолжительного периода времени. Детям в возрасте 1 года проводить время сидя перед экраном (например, смотреть мультфильмы по телевизору или на переносных устройствах, играть в видеоигры) не рекомендуется. Детям в возрасте 2 лет рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше. В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например, в виде чтения сказок и историй.

Иметь 11–14 часов качественного здорового сна, включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

Детям в возрасте от 3 до 4 лет рекомендуется:

В общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, из которых не менее 60 минут — умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше.

Не оставаться в ситуации ограниченной подвижности в течение более 1 часа подряд (например, в люльках/колясках) или не сидеть в течение продолжительного периода времени. Рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше. В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например, в виде чтения сказок и историй.

Иметь 10–13 часов качественного здорового сна, при необходимости включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

Связаться с нами



**МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №2 «Радуга»
Чистопольского муниципального
района Республики Татарстан**

**422980, Республика Татарстан,
Чистопольский муниципальный
район,**

Здоровье ребенка в ваших руках

Газета / Муниципальный ресурсный центр «Здоровый ребенок»

АПРЕЛЬСКИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

**Семьдесят пять лет
на службе общественного здравоохранения**



Седьмого апреля 2023 г., во Всемирный день здоровья, Всемирная организация здравоохранения отметит свое 75-летие.

ВОЗ была основана по коллективной инициативе стран мира в 1948 г. для укрепления здоровья людей, поддержания безопасности в мире и служения интересам уязвимых групп населения, с тем чтобы каждый человек, где бы он ни находился, имел возможность достичь наивысшего уровня здоровья и благополучия.

**Горячая
тема
номера:**

Семидесятипятителетняя годовщина ВОЗ – повод вспомнить о прошлых успехах в области общественного здравоохранения, которые за последние семь десятилетий позволили улучшить качество жизни людей. Это также возможность придать стимул действиям по решению актуальных проблем здоровья сегодняшнего и завтрашнего дня.

Присоединяйтесь к усилиям ВОЗ по достижению здоровья для всех!

ЗАЩИЩАТЬ. ПОМОГАТЬ. ОБЪЕДИНЯТЬ УСИЛИЯ.

**Всемирный день
здоровья 2023 г.:**

**Опыт. Практика.
Лучшие решения.**

**Практические
советы**

**Долгая и здоровая
жизнь для всех:
ВОЗ в 75 лет**

**В фокусе международная
программа
«Экошколы/Зеленый
флаг»**

Рекомендации ВОЗ

РУБРИКИ

ВЫПУСКА

Рубрика: Всемирный день здоровья 2023 г

«Долгая и здоровая жизнь для всех: ВОЗ в 75 лет»

Всемирная организация здравоохранения была основана в 1948 году на основе принципа, согласно которому каждый имеет право на наивысший достижимый уровень здоровья, независимо от его расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения. В этом году, начиная с 7 апреля, во Всемирный день здоровья, мы отмечаем 75-летие непрерывной работы, направленной на улучшение здоровья человека. За это время мы добились выдающихся успехов в области общественного здравоохранения: средняя ожидаемая продолжительность жизни в 53 государствах-членах Европейского региона ВОЗ в Европе и Центральной Азии увеличилась на 16 лет. Научные открытия, медицинские разработки и глобальные соглашения в области здравоохранения изменили наш мир.



Мы разработали и внедрили вакцины против оспы, полиомиелита и кори, учредив Расширенную программу иммунизации, чтобы обеспечить детей во всем мире жизненно важными вакцинами. Открытие современных антибиотиков означает, что ранее смертельные инфекционные заболевания можно легко лечить, и сделало возможным множество медицинских процедур, от трансплантации органов до химиотерапии рака. Жизнь миллионов женщин изменилась после повсеместного доступа к сексуальному и репродуктивному здоровью и правам.

Двадцать лет назад страны приняли первый глобальный договор ВОЗ в области общественного здравоохранения – Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака – с целью прекращения употребления табака. Они также обязались выполнять Международные медико-санитарные правила (2005 г.) — глобальную основу для защиты людей от чрезвычайных ситуаций в области здравоохранения, а также активизировать усилия по предотвращению угроз общественному здоровью и реагированию на них. Появились новые средства диагностики, лекарства и методы лечения туберкулеза, ВИЧ, рака, деменции и многих других заболеваний и состояний.

Сегодня мы гораздо лучше понимаем взаимосвязанные экологические, экономические, поведенческие и генетические факторы, влияющие на наше здоровье. Вместе эти достижения, ставшие возможными благодаря преданному своему делу специалистам в области здравоохранения, сделали Европейский регион более здоровым местом.

Оглядываясь назад на 75 лет научного обучения и сотрудничества между странами и культурами и отмечая наши коллективные достижения, мы находимся на критическом этапе. Есть еще много возможностей, которые еще предстоит использовать, и все более сложные климатические, демографические, экономические и политические кризисы, которые влияют на наше здоровье, должны быть разрешены.

Наша стойкость и способность работать вместе находятся под беспрецедентным давлением, напоминая нам, насколько хрупким может быть наше здоровье и почему мы не можем допустить, чтобы новаторские достижения, достигнутые за более чем 70 лет, были обращены вспять или отменены.

Цель, которой руководствуется ВОЗ с 1948 г., сегодня так же важна, как и при ее основании, – работать вместе для улучшения здоровья и благополучия каждого человека и достижения здоровья для всех.



Рубрика: Опыт. Практика. Лучшие решения.

В фокусе: Коррекционно-развивающее воздействие на детей с нарушениями зрения в условиях современного детского сада

Коллектив нашего ДОУ разработал адаптированную программу «Радужка» коррекционно-развивающего воздействия на детей с частичной потерей зрения (ЧПЗ).

В своей работе мы опираемся на требования ФГОС ДО, современную нормативно-правовую базу, научно-методические разработки, передовые оздоровительные технологии, на программу для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (под редакцией Л. Плаксиной) Задачи программы – скорректировать и скомпенсировать вторичные отклонения в развитии, возникающие в результате влияния глазного заболевания, а также подготовить детей к обучению в школе. Функционируют две группы компенсирующей направленности для детей с частичной потерей зрения. Обязательным компонентом работы является зрительная гимнастика. В основном её комплексы основаны на авторских методиках Э. Аветисова, В. Базарного и др.

В коррекционных группах в работе с детьми ежедневно проводится гимнастика для глаз на офтальмотренажерах, сделанных руками педагогов. Они принадлежат к инновационным технологиям зрениябережения, являются разновидностью зрительных гимнастик. По своим функциям одни офтальмотренажеры предназначены для расслабления глазных мышц, а другие – для активной тренировки глазодвигательных мышц и развития прослеживающей функции глаз.



У детей с нарушением зрения слабо развита и мелкая моторика. Возникла идея изготовления индивидуального офтальмотренажера, где ребёнок зрительно прослеживает движения от одной цели до другой, при этом сам передвигает предмет по траектории. Группой педагогов созданы авторские интерактивные офтальмотренажеры с различной тематикой. Они легки в применении и очень нравятся детям. Их применение позволяет решать коррекционно-развивающие задачи: развивать глазодвигательные навыки, периферийное зрение, боковой обзор, навыки пространственной ориентации и зрительного анализа.

«Прозрачное Чудо» – это прозрачный мольберт, устойчивая рама со стеклом, которое надежно закреплено. Выполняя работу со сменой поз (стоя, сидя), ребенок может свободно двигаться, что является естественной потребностью в дошкольном возрасте. Работа проводится в индивидуальной и подгрупповой форме по разным направлениям: развитие зрительного восприятия, осязания и мелкой моторики, ориентировка в пространстве. Таким образом, в процессе применения данного пособия решаются коррекционные, воспитательные и образовательные задачи.



С целью гармонизации психоэмоционального состояния воспитанников в детском саду функционирует психолого-педагогическая служба. Для снятия эмоционального напряжения, саморегуляции и самотерапии создана студия песочной анимации «Радость».

Воспитанники посещающие специализированные группы имеют такие зрительные диагнозы как косоглазие, миопия, гиперметропия, астигматизм различных степеней тяжести и получают аппаратное лечение согласно назначению офтальмолога на имеющемся оборудовании. Лечебный процесс в ДОУ построен на использовании современных передовых программ и основывается на главном принципе – индивидуальном подходе в лечении каждого ребенка.

На базе детского сада с 2015 г. функционирует Муниципальный Ресурсный центр «Здоровый ребёнок», который объединяет дошкольные учреждения Чистопольского района по теме здоровьесбережения. В рамках работы Ресурсного центра идет обобщение и трансляция передового опыта работы дошкольных учреждений по данной теме. Стало традицией проведение ежегодной педагогической конференции, участниками которой являются многие районы Республики Татарстан.

Л. Арсентьева, заведующий,
О. Кренина, старший воспитатель, руководитель,
муниципальный ресурсный центр «Здоровый ребенок»,
О.Салеева, Т.Шибаршина, воспитатели
Т. Трондина, инструктор по физической культуре,
Е. Полонянкина, педагог-психолог,
МБДОУ «Детский сад №2», г.Чистополь, Республика Татарстан