

Консультация для родителей «Питание-залог здорового образа жизни».

Уважаемые родители.

Сегодня очень важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни, как самим, так и у своих детей. На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных.

Кто должен формировать этот интерес?

Конечно, детский сад, но прежде всего, родители «Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в младенческом возрасте». Перед нами, взрослыми (родителями и педагогами) стоит очень важная задача - воспитать человека XXI века - человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого, творческого и активного.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной задачей в нашей работе. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей в дошкольном возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

20% - наследственность; 20% - экология; 10% - развитие здравоохранения; 50% - образ жизни. Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

Скажите, а что такое ЗОЖ? (Здоровый образ жизни) .

Здоровый образ жизни это-

1. Рациональное питание.
2. Соблюдение режима.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Полноценный сон.
5. Здоровая гигиеническая среда.
6. Благоприятная психологическая атмосфера.
7. Закаливание



Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью. Сделать утром веселую разминку вместе с мамой и папой - прекрасная идея! И не

такая уж невыполнимая, как кажется на первый взгляд. Ну, подумайте: всего несколько минут в день - и хорошее самочувствие плюс отличное настроение обеспечены каждому. В нашем детском саду создана целая система физкультурно- оздоровительной работы, по которой мы организуем свою деятельность. Что же входит в эту систему?

Прежде всего это то, чему мы учим детей, или какие знания мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Вынужденная статическая поза (сидячая на занятиях), умственная работа ведут к утомлению, снижается уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам, к головному мозгу.

Для того чтобы избежать этих негативных явлений, мы в детском саду чередуем умственное напряжение с двигательной активностью. Двигательная активность детей

проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, прогулки, подвижные игры, разные виды гимнастик: утренняя гимнастика.

Движения необходимы не только телу ребёнка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

Мы проводим артикуляционную гимнастику. Она необходима для правильного произношения звуков. Часто в комплекс с артикуляционной гимнастикой мы включаем упражнения на развитие мелкой моторики рук, так называемые игры для пальчиков, пальчиковая гимнастика. Физкультурные минутки включаем в каждое занятие. Очень нравится детям гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Важным здесь является правильно организованный режим дня. Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.

Полноценное питание - включение в рацион продуктов богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком. В детском саду рацион питания грамотно рассчитывается медицинской сестрой. Меню рассчитывается с учётом потребностей растущего и развивающегося детского организма. Питание пятиразовое.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

Как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух»

Подготовила: Медсестра Мондагалиева Д.Е.